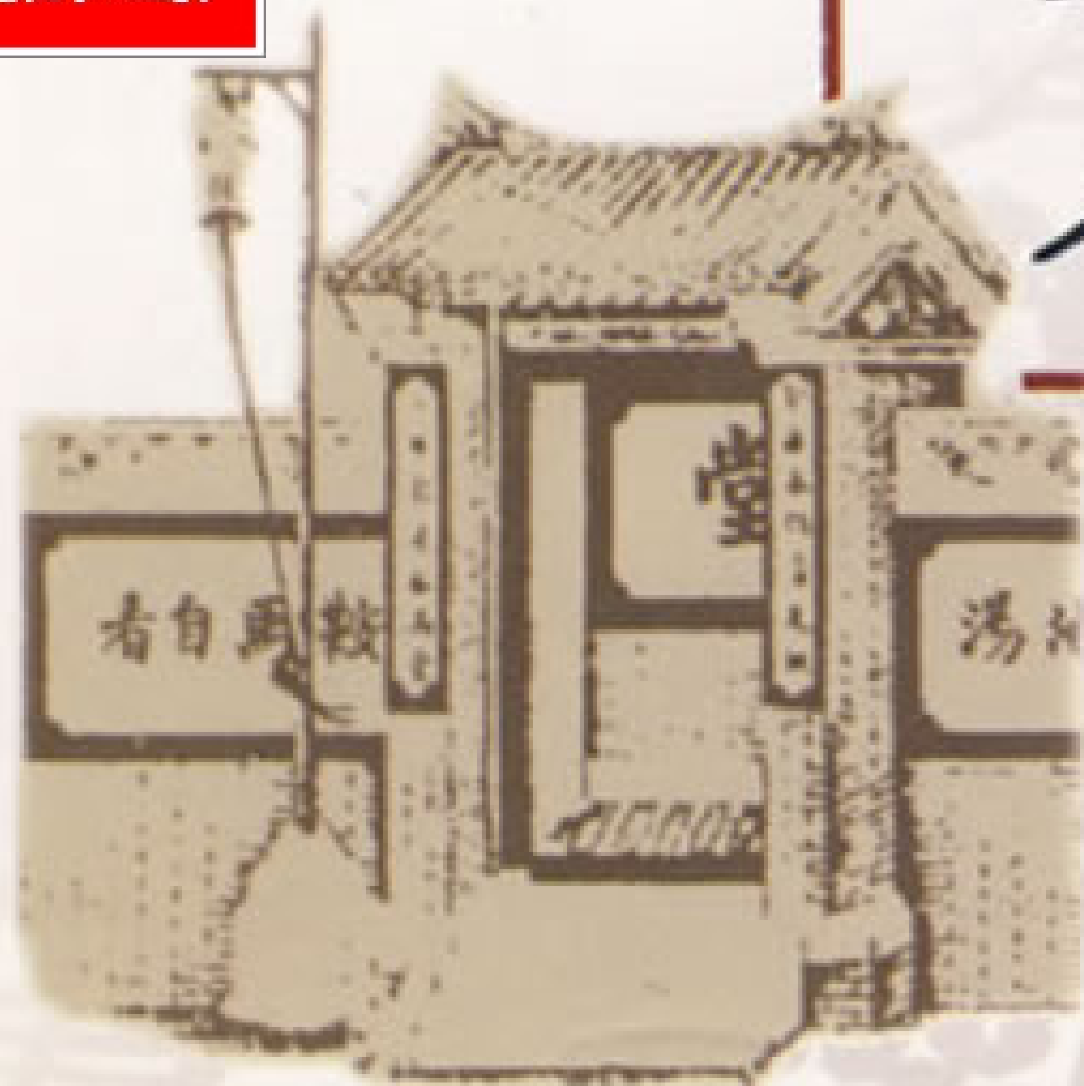
文化百科丛书

蘭湯沐芳

殷伟 著

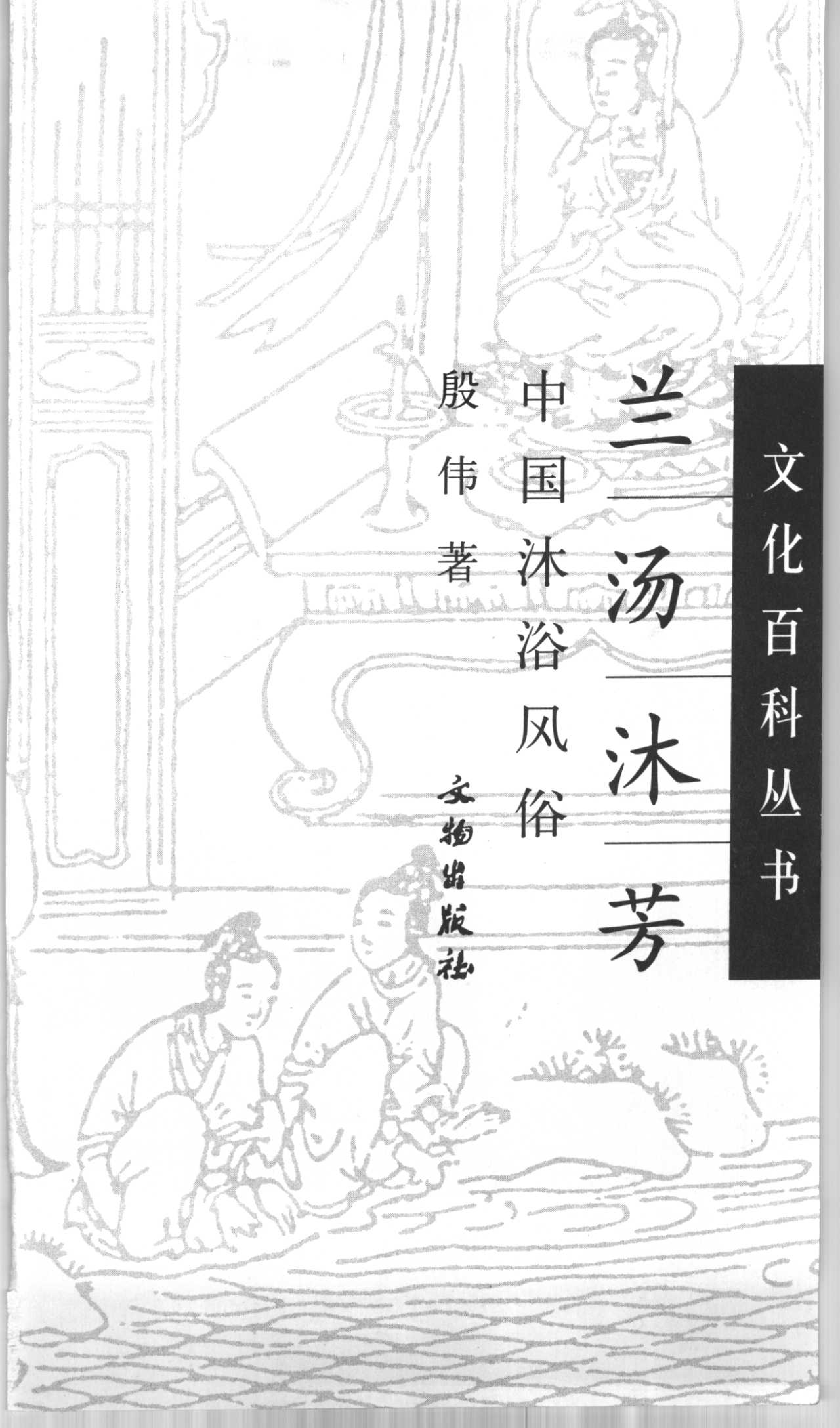


文物出版社

文化百科丛书

收藏拾趣
梨园快语
雷动星流
古城追忆
兰汤沐芳
北京礼俗
天下洪洞
街巷雅趣
俚语言情
养生养气
天涯芳草
天桥碎语
六朋画事
宗臣史家
书林片叶
点睛成龙
书人书札
花信东风
琴韵流水




文化百科丛书
兰汤沐芳
中国沐浴风俗
殷伟著
文物出版社

封面设计　张希广
责任印制　陆　联
责任编辑　崔　陟

图书在版编目(CIP)数据

兰汤沐芳:中国沐浴风俗 / 殷伟著．-北京:文物出版社,2003.12
（文化百科丛书）
ISBN 7-5010-1538-4

Ⅰ．兰…　Ⅱ．殷…　Ⅲ．沐浴-风俗习惯-中国
Ⅳ．K892.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 091096 号

兰　汤　沐　芳

殷　伟　著

文物出版社出版发行
（北京五四大街29号）
http://www.wenwu.com
E-mail: web@wenwu.com
北京美通印刷有限公司印刷
新　华　书　店　经　销
850×1168　1/36　印张: $7\frac{1}{3}$
2003年12月第一版　2003年12月第一次印刷
ISBN 7-5010-1538-4/K·773　定价: 15元

巢父洗耳

邛池渔父写於海上



巢父洗耳是一个古老的传说，这真可以说是对心灵的净化和洗涤，因而也留下了“牵牛不饮洗耳水”的佳话。

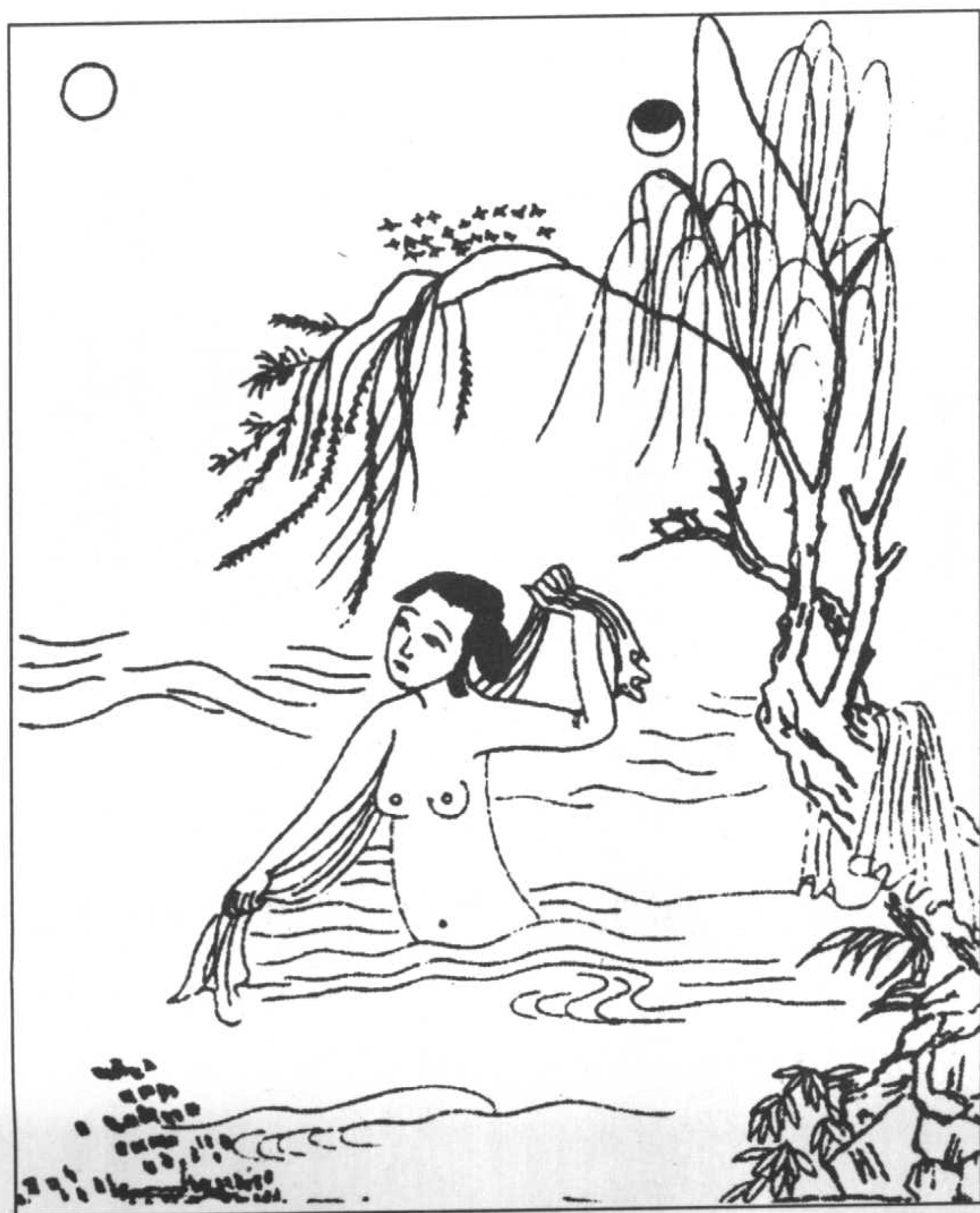


“圣人降生”，这不是一个普通的时刻，所以在洗浴的画面上出现了仙女奏乐的场景。



画上有“真君秋夜降生”句，两边又有“月满中秋”“人多善庆”等字，可见也是一个非同一般的时刻。当然，在侍女眼里洗浴的还只是一个婴孩，怎会知道日后成了圣人、真君？



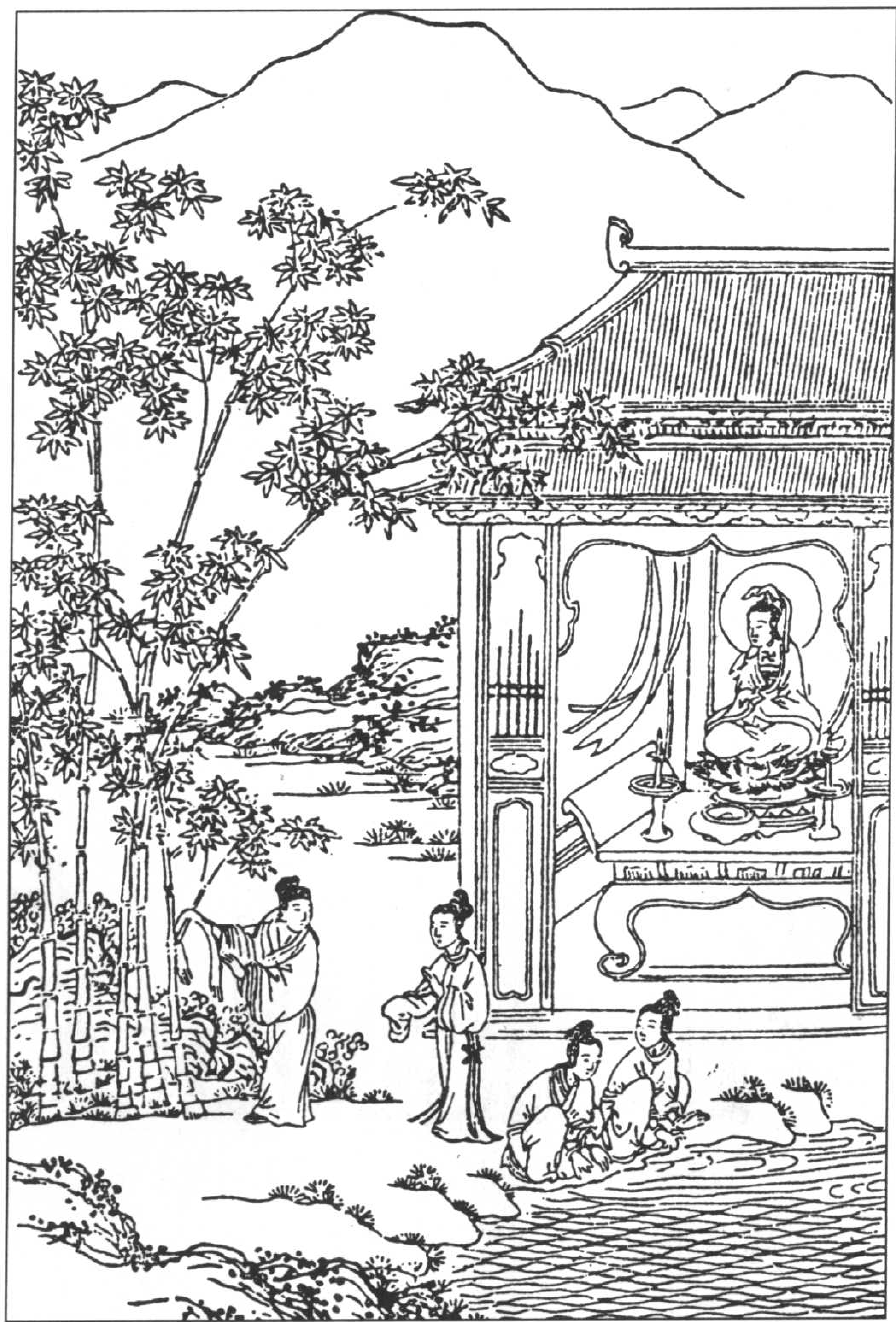




这个沐浴者可够气派，从两旁的冠、履上，也能看出他与众不同的地位。

左上　约上好姐妹，夜深探清溪，试着深浅下水，脸上还带着几分羞涩。

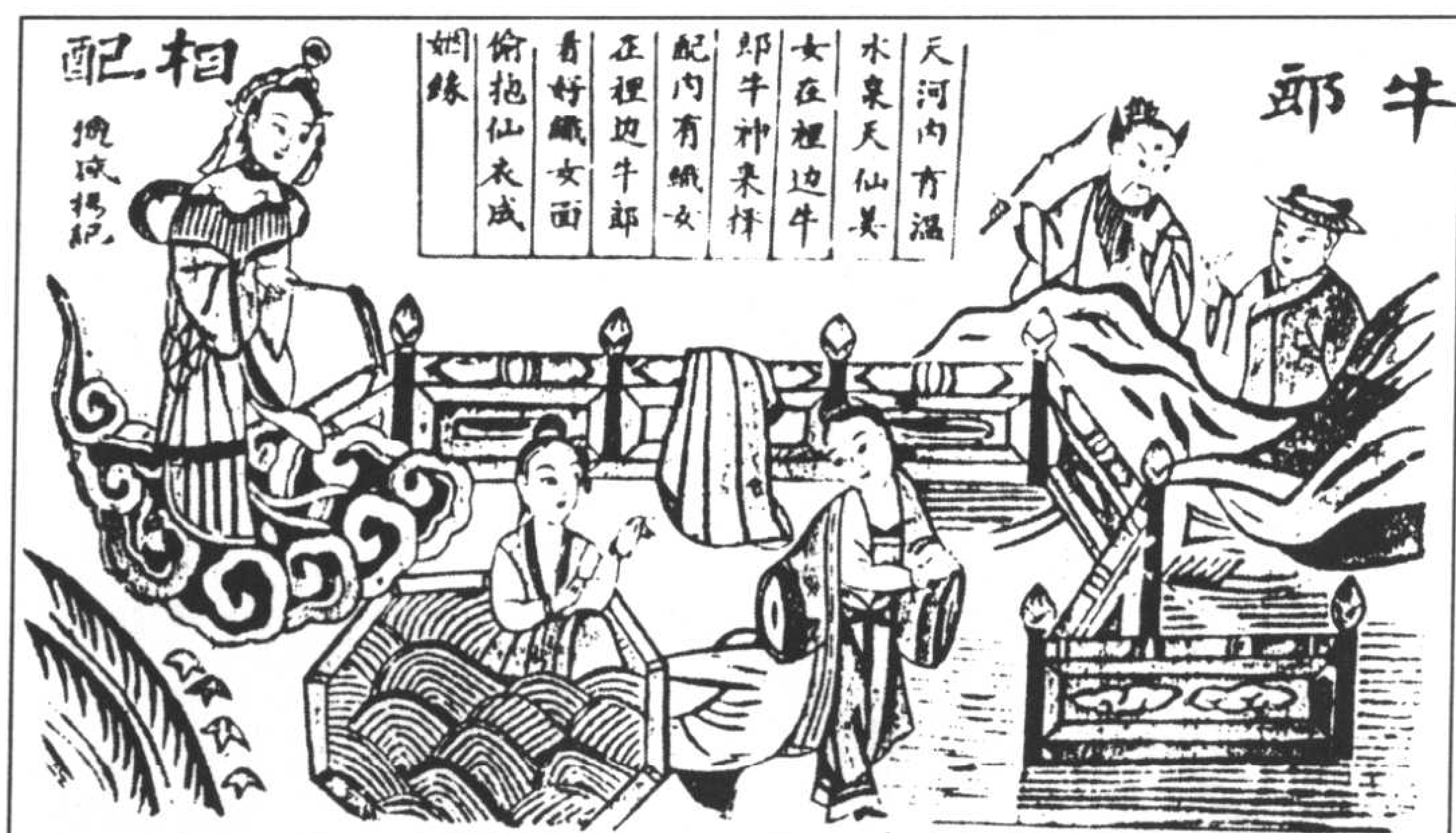
左下　独下一人，月下洗浴，满目的虔诚，暴露了心事：求子！



洗水祈祥青山下，佳人相聚修竹前，这是一个多么诱人的境界，引得菩萨也禁不住侧目细察看，莫非也想分享一下人间的欢乐。



小说《金瓶梅》里的插图，描绘的是吴月娘得子，下人们正忙着浴儿。几个人物目光有神，相互顾盼，也真难为了古代的刻工、画匠。



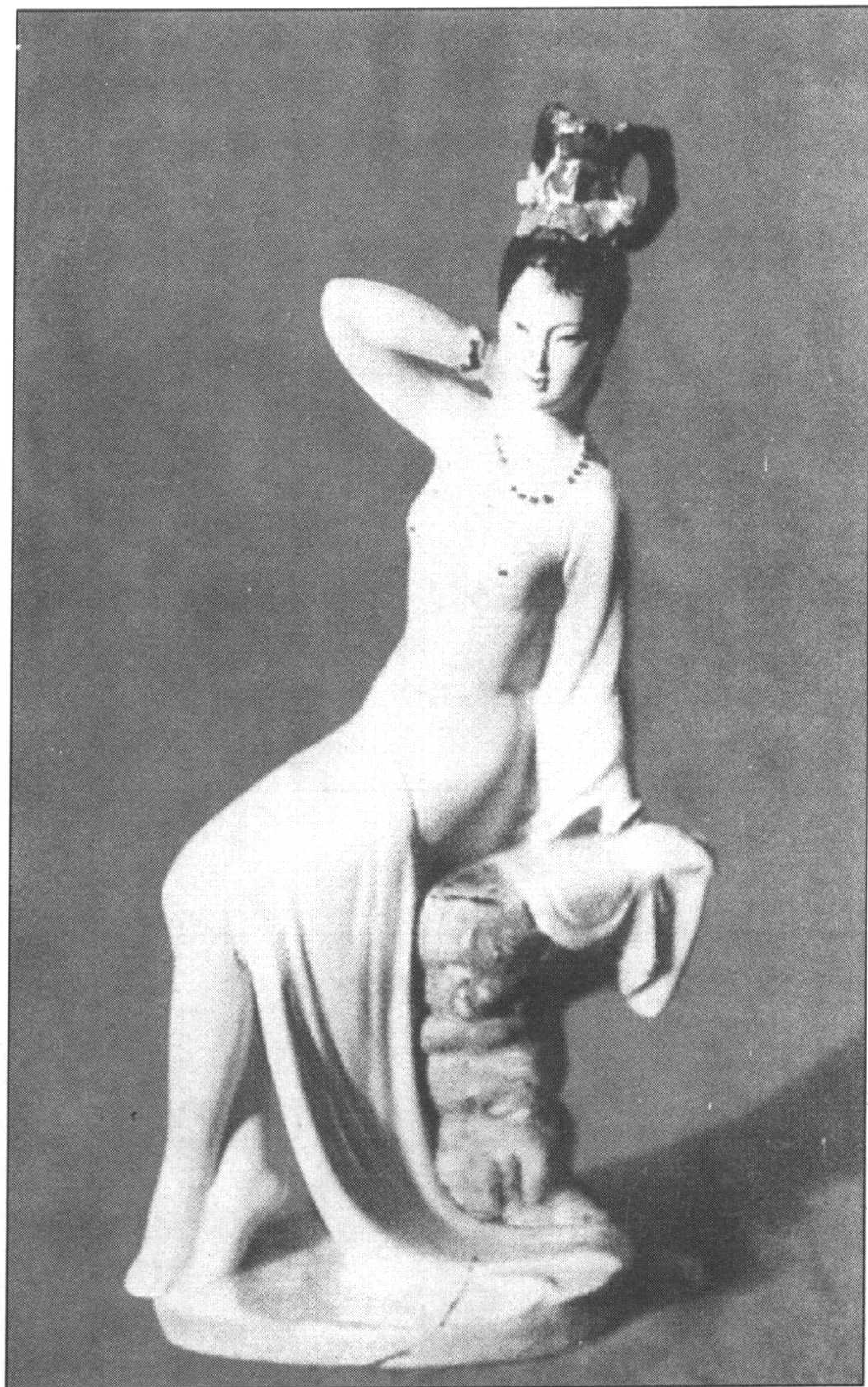
《天河配》是有名的神话故事，主人公牛郎、织女的爱情就是从洗浴开始的。一个洗得舒展肢体，一个看得如醉如痴，给美好的爱情故事平添了几分生活的气息。人们为他们结合感到欣喜，更为他们日后的分离而伤感，恨不得让他们的生活，就“定格”在这美好的瞬间。



《白蛇传》更是一个令人柔肠寸断的爱情神话故事，许仙看着刚刚洗净的儿子，心情是那么舒畅，怎会想到他的白娘子就要被压在雷峰塔下，这孩子就是日后去祭塔的状元？



看来洗浴真是人生中很重要的一件事，要不吴承恩老先生怎会想起在《西游记》里加上这样一个情节——蜘蛛精在洗澡，色心不退的猪八戒竟来“助兴”。



唐朝的杨贵妃在华清池洗浴，得到的不仅是君王的宠爱，更是文学家、艺术家的青睐。一千多年来，这可是个颇有生命力的题材。



周文矩《浴婴图》



年画《浴婴图》





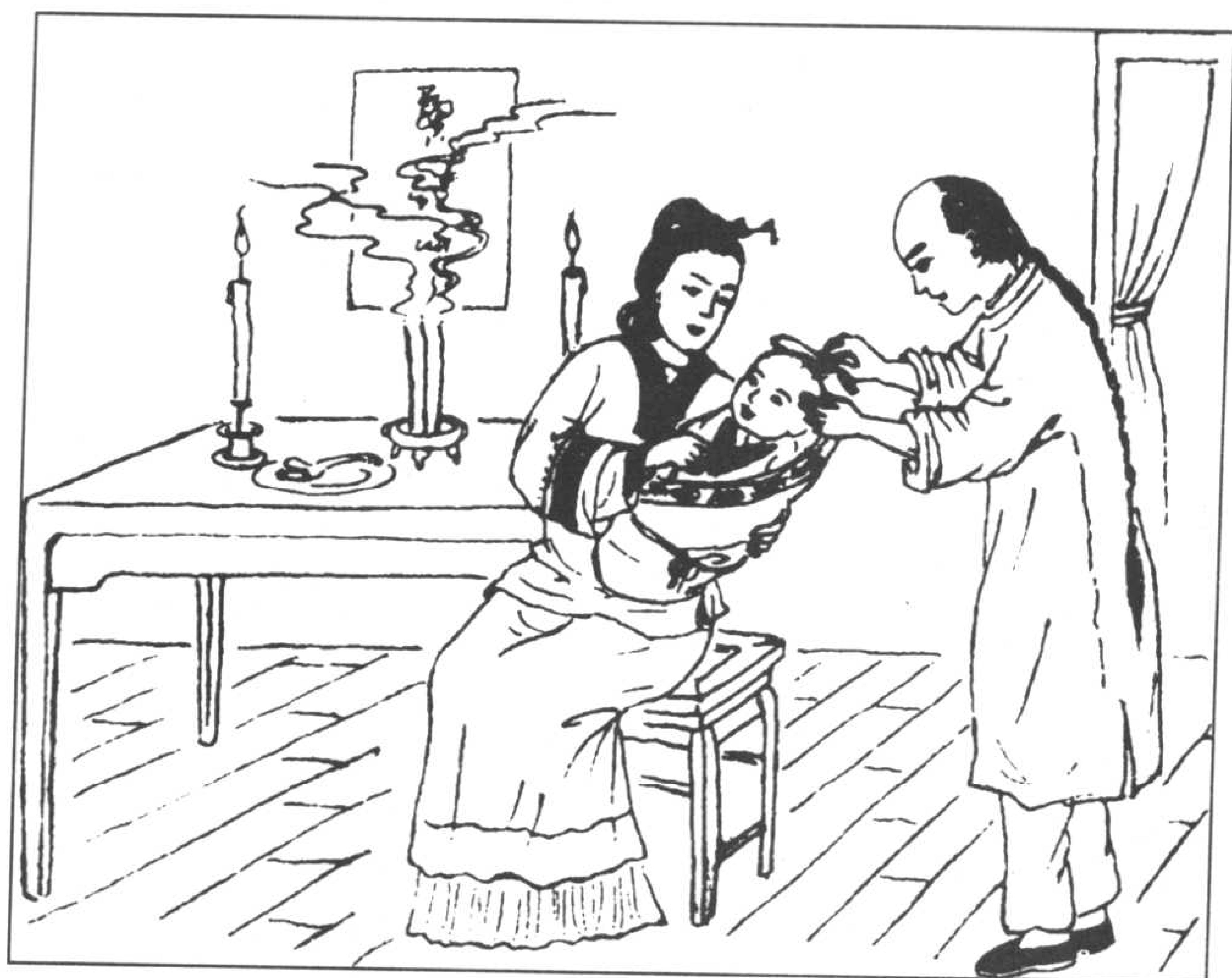
古籍中的《修禊图》，古人爱在晴和之春日，到水边洗浴，以祈福祛灾。



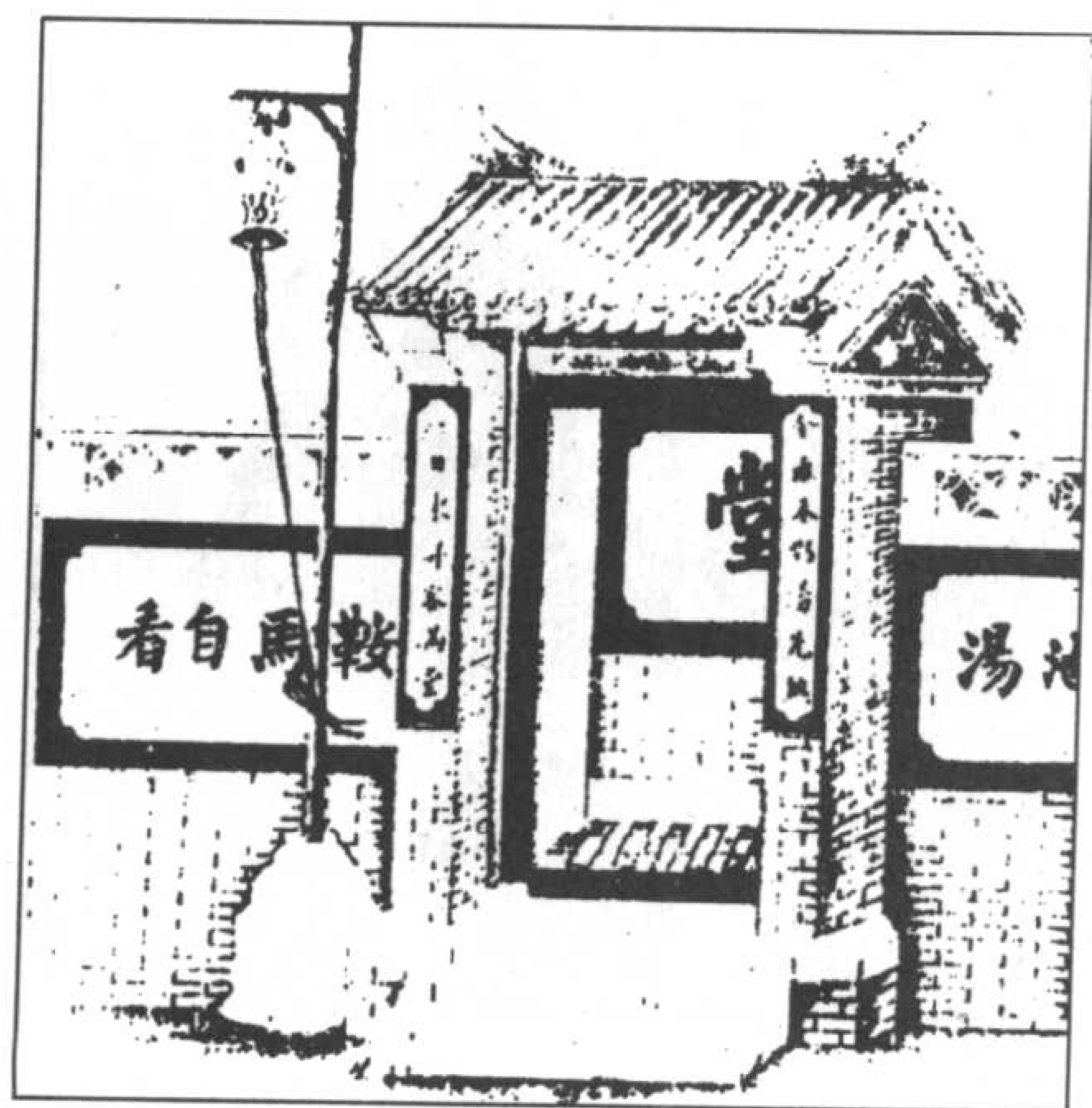
“偷窥”不知出现在多少文学作品中，在影视节目中，也属屡禁不止之例。难怪，美好的事物，谁不想多看几眼？当然也要把握好尺度，注意场合，否则就另当别论了。



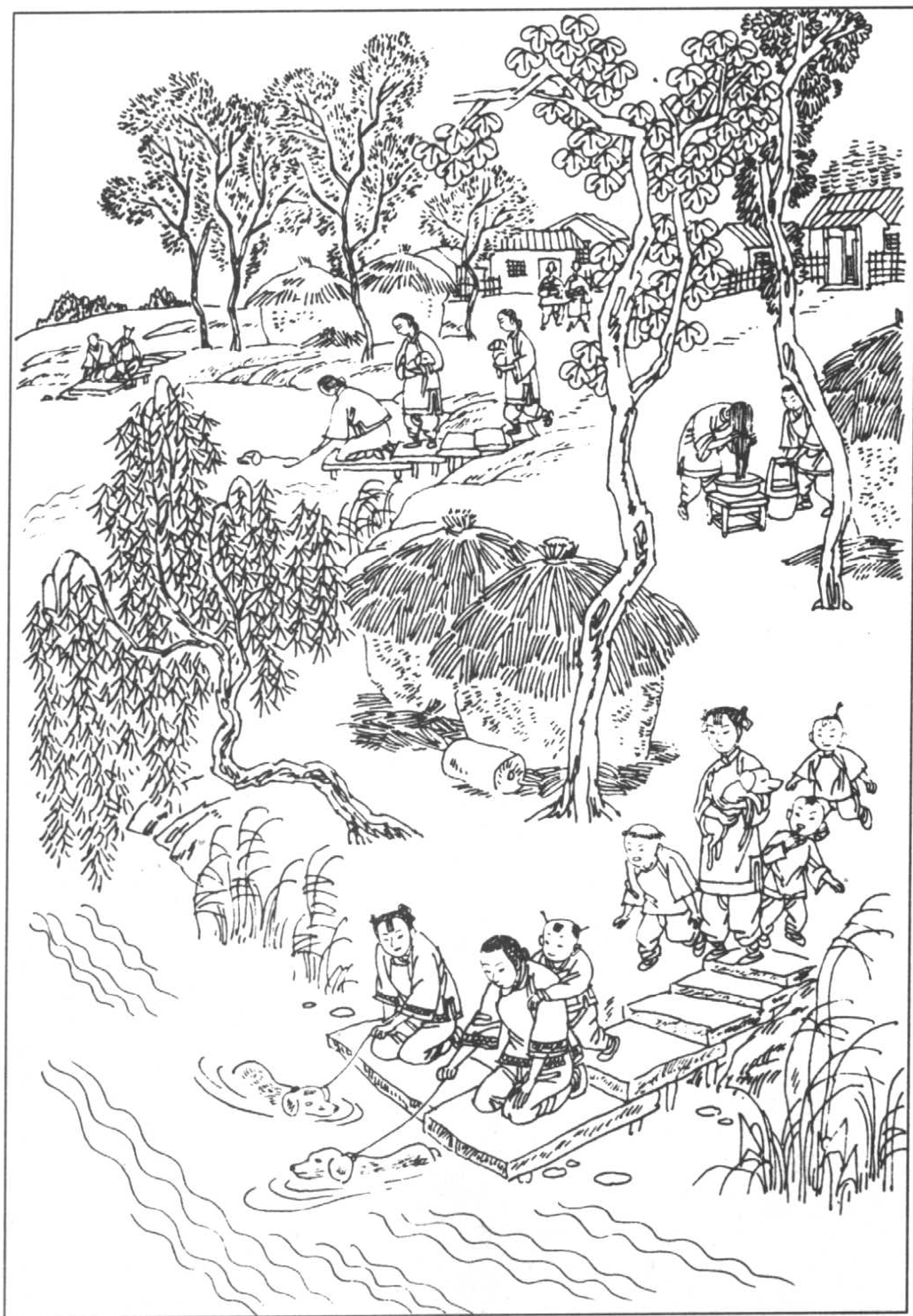
年画《浴子图》



婴儿洗头、剃发，师傅的手艺熟练已极，母亲有几分担心，孩子则感到开心。



旧日澡堂小景，“鞍马自看”字样，倒也饶有趣味。



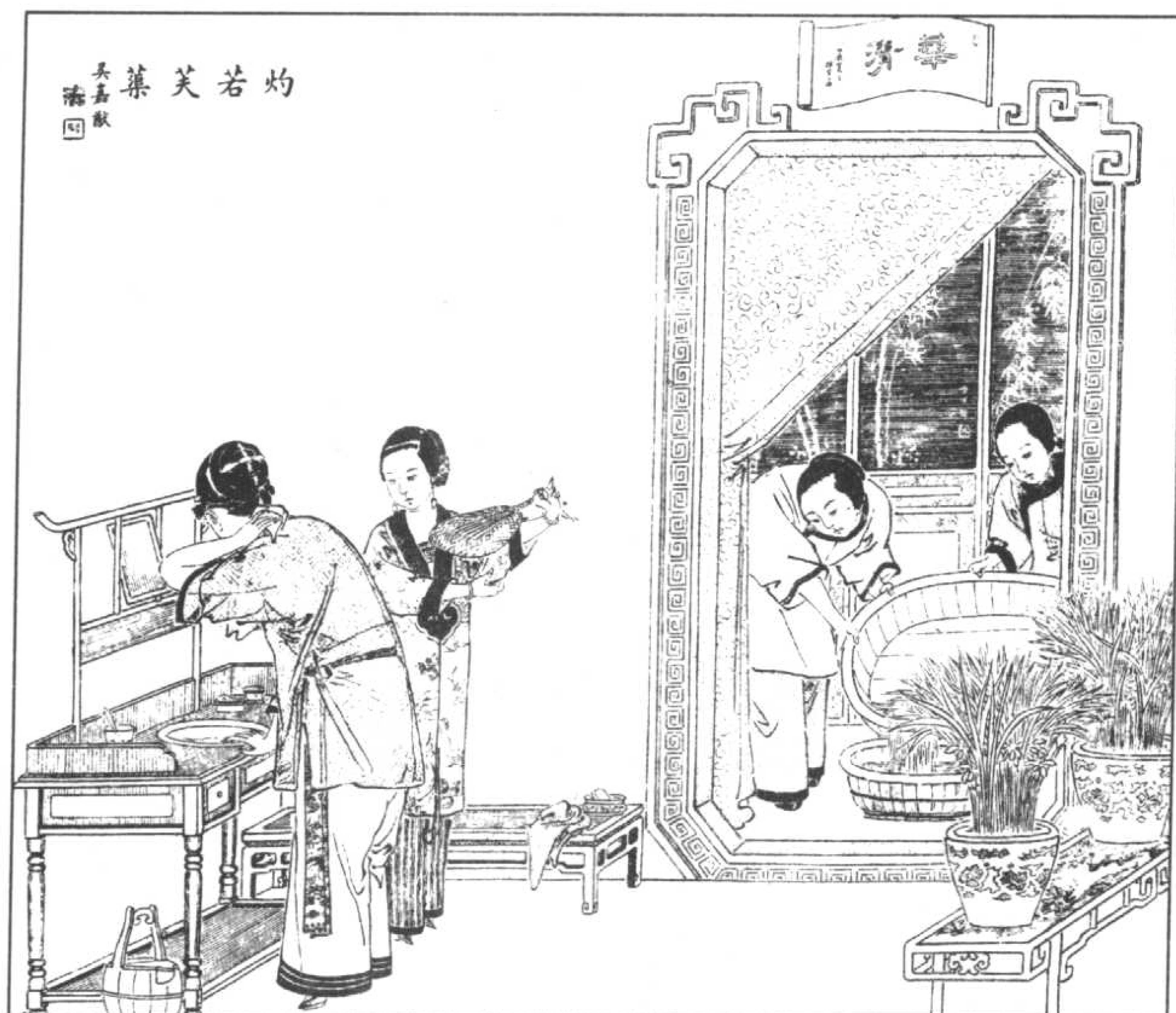
这一定是个风和日丽的艳阳天，否则怎能在水边玩得这样开心。一只只爱犬都用小绳系住，生怕出个闪失。大人都是在尽职尽责，最开心的还是孩子，一个个那样无忧无虑。此画题为“猫狗同浴”，我们却看不到猫在哪里，真怪！



这肯定是个大小姐，要不就是个贵妇人但不知掀帘子的是什么人？

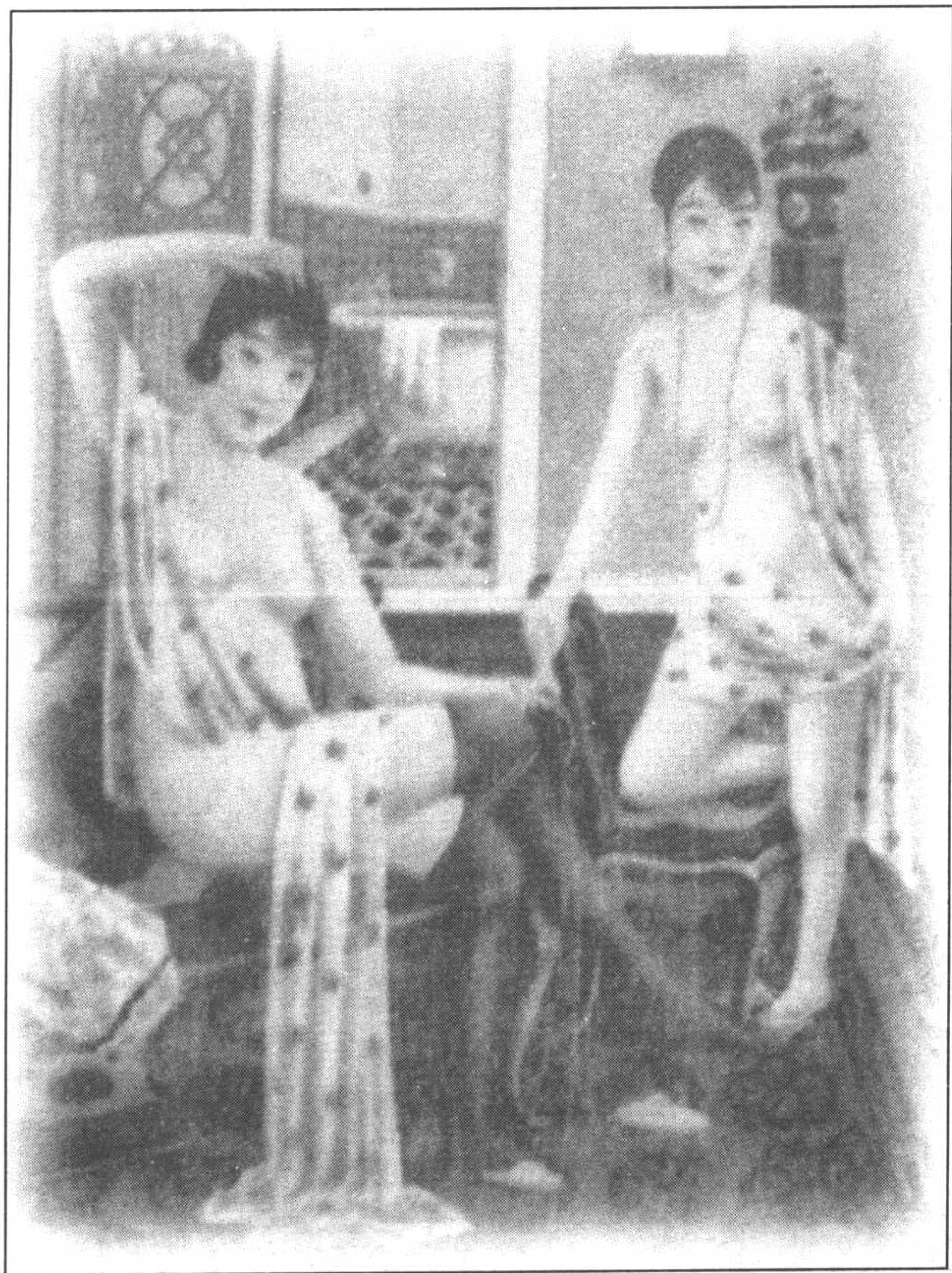


《宫中洗三图》：什么事一到皇宫里就热闹，一个小孩洗澡要这么多人侍候着。那么多人都开着笑口，仿佛过节一样。若不是屏风挡住，也许我们还能看见许多笑脸。



出嫁前的沐浴





到民国时，人们的思想已经相对解放，因此洗浴也成了月份牌的表现内容之一。

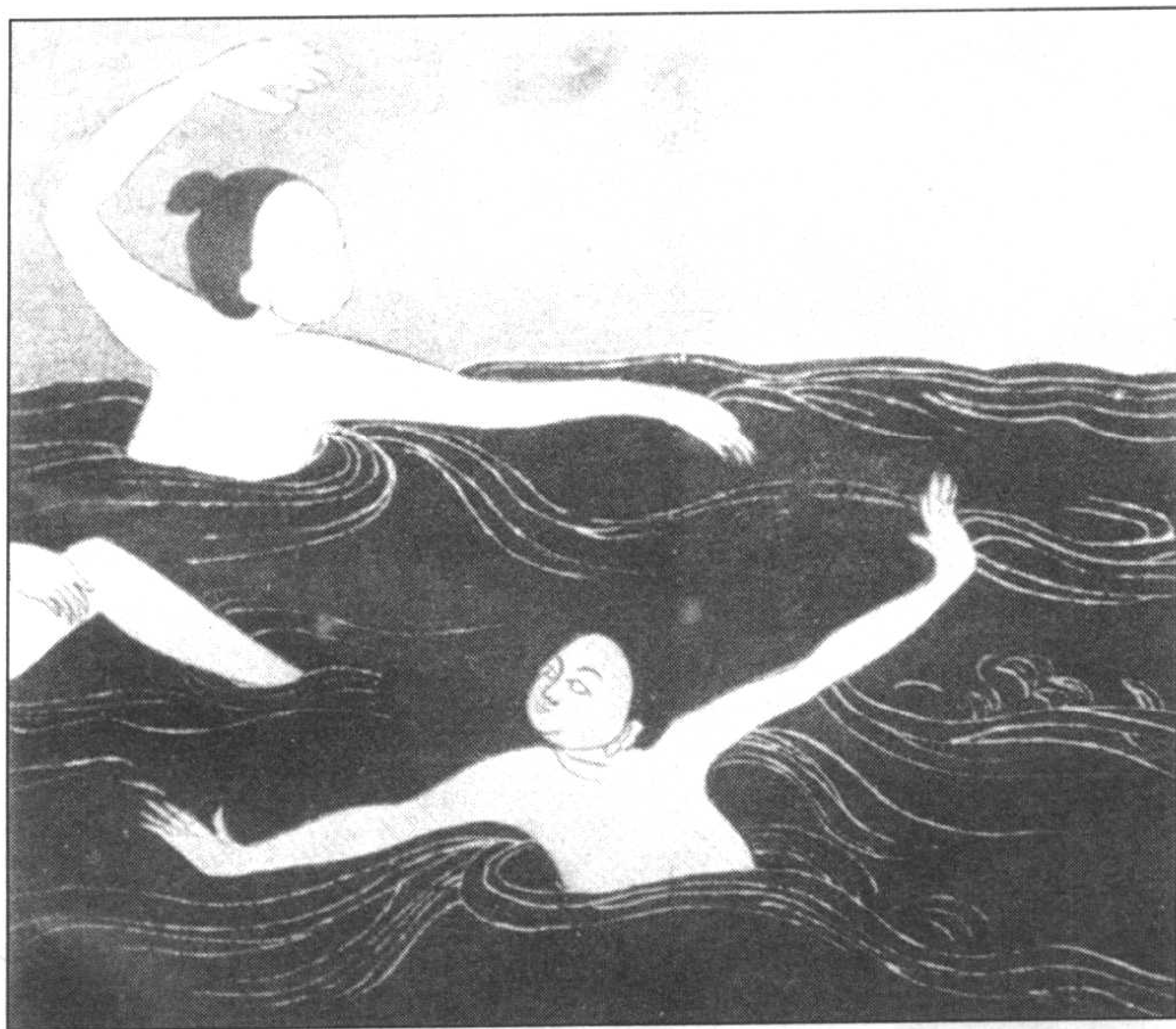
左下　清代的澡塘，一边在烧火，一边等着结账，中间的几位洗得是那样的惬意。



少数民族的女同胞，在山洞里用“圣水”洗浴。



泼水节上



藏族妇女戏水



异国情调的《浴女图》



壁画里的吉祥天女，姿态轻盈，与旁边盛开的白莲相映生辉。

涤尽尘埃是轻松

记得几年前，位于北京的一条文化街前有一家很有名的墨汁厂，改成洗浴城，曾经引起新闻界的极大关注。有人曾经担心地说，会不会越洗越“黑”？洗浴城的负责人则以为无须大惊小怪，洗浴不也是文化吗？他的话是有道理的，就是不放在文化的角度来说，开洗浴城也是无可非议的。只不过有墨汁厂一下过渡到洗浴城，反差稍大了些，才激起一阵波澜。

关于文化，以前人们的认识往往停留在表面上，认为识字就是有文化。其实文化一词有着很深的涵义，并不是一句话两句话能说得明白的。在《现代汉语词典》里是这样解释的：“人类在社会历史发展过程中所创造的物质财富和精神财富的总和，特指精神财富，如文学、艺术、教育、科学等。”我们现在的理解是在人类社会中的任何一件事情，只要

它在发生、发展的过程中，有其本身的规律，始终伴随着文明发展的步履而不断发展着，并且与其他事物相互联系着，我们就说它具备了文化的属性。于是，在人们的总结和发掘中，大到“孔子文化”“关公文化”，小到“笔文化”“墨文化”；雅到“书法文化”“旅游文化”，俗到“豆腐文化”“月饼文化”等，相继浮出了水面。

我们再把话题，回到洗浴上来，它的发生是古老的，远在上古时代就有，几千年来一直伴随着人们的生活。这个项目可以讲究豪华，也可以因陋就简，但是绝不是可有可无，和人们的生活是息息相关的。今天的许多影视作品里都有洗浴的镜头，于是有人就指责说低俗。比如《水浒传》里就多次出现了潘金莲洗澡的场面，其他的节目里也经常可以看到。其实出现这样的镜头，并非是编导特意加的“胡椒面”，而是这些情景，可以不留痕迹地表达人物内心世界的细微变化。比如潘金莲的洗澡可以分成三种，一是极平常的洗浴，说明她爱干净；二是在武松到来时，她希望得到这位既是英雄又是小叔子的人物的重视，带着几分喜悦和激动；三是她遭到武松的斥

责，心里很沮丧，借水撒气。当然这些情绪是通过演员的技巧来体现的。

我们再想想，在《红楼梦》里有贾宝玉洗澡、有薛蟠洗澡；在《西游记》里有蜘蛛精洗澡；在《说唐》里有尉迟恭连人带马一起洗澡……几乎是每一部作品里都有这样的情节，这都是“胡椒面”吗？不一定吧。因为作品是描绘人物的，因此所涉及的情节就是人的基本活动，洗澡是常见的，因此就理所当然地被收了进去。在洪升的剧本《长生殿》里还有这样的一个情节，唐明皇和杨贵妃在洗澡（暗场处理），几处宫女在偷看。一个太监问，看什么呢？宫女说看娘娘洗澡呢！太监说，不对吧，恐怕是看万岁爷吧！

既然洗澡是常见的事情，又是每个人生活中不可缺少的，那么为什么一上银屏，或者是一出现在文学作品里，就有人大惊小怪呢？理由很简单，洗澡要脱衣服，要一丝不挂地洗。这样一来就敏感了。其实，这也是过去我们长期封闭的缘故，认为洗澡是偷偷摸摸的事，是不能让别人知道的事情。你越是这样遮遮掩掩，就越让人感到神秘。明着装做若无其事，暗里非要搞个洞若观火。

据说有个单位发挂历，有大美人的，有风景的，还有人体画的，领的时候，谁也不要人体画的。可事后，一个接一个都来换，这就是大家都想要人体的，可还要欲得先舍，饶上一个大圈子。

在改革开放的今天，我们的思想已经相当开放了，现在把性都搬到电视上、讲台上，理直气壮地去讲，我们说洗澡为什么非要羞答答的呢？要说就光明正大地说，绝不欲说还休。只要我们的洗浴是为研究民俗和文章开展情节服务的，就只管写、只管说，我们的读者也就心安理得地看。当然，任何事物有光明的一面，也有相对阴暗的一面。在洗浴中一些为猎奇和迎合低级趣味的文字，就另当别论了。

我们特意请到作家殷伟先生写了一本《兰汤沐芳》，讲的就是关于洗浴的事情。他搜集了很多资料，从先秦时写起，一直写到明清。他不是单纯地说洗澡，而是把它和信仰、风俗、风情都结合起来，这和我们在前面所说的文化是完全吻合的。读了此书，您会发现洗浴原来还有这么多的名堂，居然和祈子、祛灾、超度、求福等有着十分密切的关系，不仅仅是为洗尽尘埃啊！

在书中还介绍了，少数民族的“沐浴节”“泼水节”“浴佛节”等节日和“露天沐浴”“男女同浴”“圣水共浴”“同川而浴”等习俗。可谓丰富多彩。

因为洗浴离不开水，所以有的地方给它起了一个很雅的名字叫“水文化”，这确实很形象、恰当。不管怎么说，当我们到清泉温水里痛痛快快地洗上一番，去掉的是尘埃，得到的是轻松。因此，我们可以断言，洗浴不仅是文化，也是一种休闲和享受。

崔陟　癸未年十月于沙滩红楼

目　录

沐浴源流

先秦时期沐浴礼仪

在那荒远的古代，人烟稀少，土地尚未开发，原始初民过着渔猎生活，居住在水边。在河流沼泽地带，有水栖和在水边生活的动物，是先民渔猎的对象，也是先民主要的食物来源。如十万年以前，居住在渭河水边的大荔人择水而居就是为了生存的需要。当时的渭河、洛河，面宽水大，鱼儿嬉游，螺蚌成堆，大荔人男女老幼下水捕捞新鲜的水产作为食物。六万年前居住在汾河水边的丁村人男男女女亦经常下水捕鱼捞蚌，然后共同分享。为了适应环境生存下来，初民们在炎热的夏季，出于生存的本能，也经常跳入清凉的水中，把身体浸泡在水中降温，这大概就是原始的沐浴了。

沐浴，就是今日通常所说的洗澡，包括头、身、手、脚的洗浴。然而古人却分得极细，东汉许慎《说文解字》云：

沐，濯发也。

浴，洒身也。

洗，洒足也。

澡，洒手也。

所谓“濯”、“洒”就是洗的意思。据此看来，古代的沐浴与今日的洗澡意义并不完全吻合，而只有把许慎对“沐”、“浴”、“洗”、“澡”的解释合起来，才是完全意义上的今日洗澡。

初民们当时沐浴只有下河一洗。随着社会的发展，人们逐渐养成了沐浴的生活习惯，至迟在商周时期，已经出现了用来沐浴的器皿，也就是说，人们经常在家中沐浴了。商周时期的甲骨文和金文中都有“沐浴”的记载。沐，字形像双手掬盆水沐发状，会意为沐，是洗发之义；浴，字形像人置身于器皿中，并在人的两边加上水滴，会意为浴，是洗澡的意思。而用来沐浴的器皿有青铜器鉴，《说文解字》云：“鉴，大盆也，”盛水用作浴器，《庄子·则阳》有“灵公有妻三人，同鉴而浴”的记载。在铜镜尚未问世时，古人常以鉴盛水照容貌，甲骨文“监”（监、鉴为古今同字）像人俯首就皿照容之形。从“盈”字的字形看，像人浴身于浴器中，与“浴”字的字形相近，稍不同的地方仅是“盈”字的浴器中“见足明示裸浴”（康殷《古文

字源流浅说》)。“盈”字的字形则向人们展示了先秦人用浴器沐浴的情景。

商朝成汤《盘铭》曰:“苟日新,日日新,又日新。”成汤是商朝的开国君主。盘铭就是刻在器皿上用来警戒自己的箴言。这里的器皿是指商汤的洗澡盆。新,这里的本义是指洗澡除去身体上的污垢,使身体焕然一新,引申义则是指行精神上的弃旧图新。铭文的意思是,商汤王刻在洗澡盆上的箴言说如果能够一天新,就应保持天天新,新了还要更新。“苟日新,日日新,又日新”被刻在商汤王的洗澡盆上,本来是说洗澡的问题:假如今天把一身的污垢洗干净了,以后便要天天把污垢洗干净,这样一天一天地下去,每人都要坚持,引申出来精神上的洗澡。精神上的洗澡就是《庄子·知北游》所说的“澡雪而精神”,《礼记·儒行》所说的“澡身而浴德”。

到了西周时期,沐浴礼仪逐渐形成定制。由于沐浴已经深入到社会生活的方方面面,人们对沐浴有了深层次的理解,不仅仅把沐浴单纯地看作洁身净体,润肤养生;而视为隆重礼仪的先奏。祀神祭祖之前都要沐浴净身,这已是个定法,表示内心洁净虔诚,称之戒,亦称

斋戒。斋戒之礼始于殷商，至西周已成定制，西周的戒礼十分隆重和考究，每逢举行重大祭祀活动前要进行两次斋戒，第一次在祭前十日或三日举行叫戒，第二次在祭前三日或一日进行叫宿，均由专职官员主持一定的仪式，要求与祭者禁食荤腥，并沐浴净身，以示对神灵的肃敬。斋戒沐浴已是西周朝廷祭祀礼仪的重要组成部分，由专职官员执掌。这在《周礼》中均有记载。

沐浴与人们生活的行为规范密切联系在一起。《礼记·内则》载："男女夙兴，沐浴衣服，具视朔食。"居家过日子，男女要早起，沐浴更衣。作为夫妇之礼则有"不敢共湢浴"，妻子不能和丈夫共用一个浴室，所谓"外内不共井，不共湢浴"。在家庭里还有尊老礼节，"五日则燂汤请浴，三日具沐。其间面垢，燂潘请靧；足垢，燂汤请洗"。（以上均见《礼记·内则》）礼节规定，晚辈要五天烧一次温水为父母洗一次澡，每三天烧一次温水为父母洗一次头。这期间父母脸上如果脏了，要烧淘米水为父母洗干净；脚脏了，则用温水为父母洗干净。诞生礼仪中沐浴亦很重要，《礼记·内则》载："世子生，则君沐浴，朝

服，夫人亦如之。”又载：“公庶子生，就侧室，三月之末，其母沐浴，朝服见于君。”太子出生，国君和夫人要沐浴穿朝服去参加诞生礼。诸侯的庶子出生三个月后，其母要沐浴穿上朝服去朝见国君。在往来礼节中，沐浴亦是重要礼仪。《仪礼·聘礼》载：“管人为客，三日具沐，五日具浴。”又载：“飧不致，宾不拜，沐浴而食之。”管人接待来客，要满足客人三天洗一次头，五天洗一次澡的要求。主人用飧礼招待来宾时，来宾不用拜谢，但要沐浴之后再就食，以表示对主人赐食的尊重。《礼记·玉藻》还规定“君子之居恒当户”，“日五盥，沐稷而靧粱，”“居外寝，沐浴。”《仪礼·士虞礼》规定，举行虞礼祭前，参加祭祀的人要先洗头洗澡，所谓“虞，沐浴”。虞即虞礼，于日中致祭，以安死者魂魄的祭礼，是为虞礼。

先秦丧礼中沐浴亦是重要仪礼。《仪礼·士丧礼》对为死者沐浴的器物作有规定：“沐巾一，浴巾二，皆用浴，于笲。栉，于箪。浴衣，于箧。”洗头巾一条，洗身巾二条，都是粗葛布的，放在笲内。梳篦放在箪内，而浴后所穿衣服放箧内。沐浴的程序为：“外御受沐入，主人皆

出，户外北面。乃沐，栉，挋用巾；浴，用巾，挋用浴衣。渜濯弃于坎。”死者生前的仆御受命入室，用事先煮过的淘米水为死者洗头，梳理头发，再用巾拭干水；接着为死者澡身，用巾洗，用浴衣将身上水拭干，洗澡水倒入堂下坎穴中。《仪礼·既文礼》对女性死者的沐浴亦有规定：“御者四人，抗衾而浴，襢第。其母之丧，则内御者浴。”先由四位侍者抬走盖在尸体上的衾被，为死者沐浴，如果是士的母亲去世，则由女侍为其沐浴。又规定死者入葬后，举行卒哭之祭的次日，死者的亲属可以洗头洗澡。《礼记·曲礼上》对“居丧之礼”的沐浴规定为“头有疮则沐，身有疡则浴”。居丧之礼有许多规定十分严格，孝子必须遵守，但在居丧期间，如果头上长了疮可以洗头，身上感到痒了可以洗澡，但好了后，应该恢复原来的做法。可见先秦人沐浴已经成了习惯，对沐浴是严肃而又认真的。

周制，诸侯朝见天子，天子赐以王畿以内的供沐浴的封邑，叫做“汤沐邑”。《礼记·王制》云：“方伯为朝天子，皆有汤沐之邑于天子之县内。”诸侯要在专供沐浴的封邑先洗头洗澡，然后才能

去朝见天子，沐浴洁身以示对天子的尊重。一生以克己复礼为己任的孔子，对沐浴之礼身体力行，“孔子沐浴而朝”，早已为世人所熟知。

先秦沐浴礼仪的形成并臻完备，正是沐浴深入到社会、深入到生活的方方面面的总结，作为定制为世人所遵循，这在世界沐浴史上也是独一无二的，注重沐浴也是中国人的古老传统。

秦汉皇帝沐浴异闻

秦国嬴政统一中国，开创了我国统一的封建专制主义中央集权的国家，自称始皇帝，史称秦始皇。当时陕西临潼县骊山有温泉，秦始皇在咸阳建都以后，便在骊山广修殿宇，砌石成池，赐名“骊山汤”，于是骊山温泉成了秦始皇的御洗之地。

据《太平御览》卷七一引《辛氏三秦记》载：相传秦始皇有一天来到骊山洗浴，见到一位美女在那苍翠清幽的泉边亭亭玉立，美貌异常，便顿生淫心，不顾礼节，上前去调戏。美女被激怒了，张口向秦始皇吐唾沫反击，秦始皇立刻身上生疮，流血淌浓，疼痛难熬。秦始皇这才知道这是一位神女，吓得惊惶失

措，向神女百般告饶，祈求宽恕。神女用温泉水给他洗涤，治愈了病疮。所以，骊山温泉又名“神女汤”。这个传说颇有意思，神女惩罚了不可一世的秦始皇，当他知过谢罪后，又用温泉洗愈了他的病疮。这说明骊山温泉具有“吞肿去毒”的医疗功能，故《辛氏三秦记》云：“后人因洗浴”。早在秦代人们就认识到骊山温泉的这一功能，纷纷来温泉洗浴疗疾。这个传说也说明秦始皇十分喜欢温泉沐浴这一事实。

秦代传闻于后世最著名的宫殿是阿房宫，《史记·秦始皇本纪》云：“始皇以为咸阳人多，先王之宫廷小”，“乃营作朝宫于渭南上林苑中，先作前殿阿房，东西五百步，南北五十丈，上可坐万人，下可建五丈旗……”阿房宫形制巨伟，唐人杜牧《阿房宫赋》有形象的描述，从其中“二川溶之，流入宫墙”，“渭流涨腻，弃脂水也”来看，阿房宫中筑有水道，将渭水、樊水引入宫中，而宫人洗浴之后的脂粉水，又通过水道流出宫，以致使渭水河面上浮起一层垢腻。由此可以想见阿房宫中有许多沐浴设施，专供嫔妃洗浴，而这些沐浴设施又是经过精心设计的，既可吸纳河水，又能经过

循环排出污水，甚至有过滤渭水、樊水的设施，使其昼夜不舍，汩汩流淌。阿房宫中的沐浴设施可谓奇巧，杜牧的描述虽不免有文学的虚辞夸饰，但字里行间仍有真实的历史遗影，可以视为阿房宫中盛行沐浴的例证。

进入西汉，汉武帝刘彻在历史上亦留下与沐浴相关的记载，自先秦以来，有临河祓禊的习俗，即暮春三月到河中洗浴以祓除不祥，去病消灾。此俗在汉代十分流行，《后汉书·礼仪志上》云："上巳，官民皆洁水东流水上，曰洗濯祓除，去宿垢疢，为大洁。"汉武帝曾经常临河祓禊，《汉书·外戚传》云："帝祓霸上，还过平阳主。"《汉书》注引孟康的话说："祓，除，于霸水上自祓除，今三月上巳祓禊也。"汉武帝参加祓禊活动，在霸水洗浴以去不祥祈子。

古人举行重大祭祀前，与祭者为表示对神灵的敬惧，都要沐浴净身，否则就会亵渎神灵，据《益都耆旧传》载，有一年，汉武帝到甘泉宫去祭祀，时任侍中的蜀人张宽随同前往。一行人马走到渭桥时，汉武帝突然发现在桥下的水中有个女人在洗澡，奇怪的是，那女人的乳房非常之大，足有七尺长。汉武帝

十分诧异，便派人去询问。那女人说：“皇帝后面第七辆车上的人，知道我的来历。”当时，张宽坐在第七辆车上，汉武帝又让人去问。张宽回答说：“她是天星，主管祭祀，祭祀者如果斋戒不洁净，长乳女人就会出现。”所谓斋戒，就是要求祭祀者在祭祀之前禁食荤腥，并沐浴净身。很显然，主管祭祀的天星是负责监督祭祀者斋戒的，《太平广记》卷六十六引《集仙录》云：

东岳夫人并来劝令沐浴，兼用香汤，不得令有乳头香。又云：“天上自有神，非鬼神之神。上界无削发之人，若得道后，悉皆戴冠，功德则一。凡斋食切忌尝之，尤宜洁净器皿。亦尔上天诸神，每斋即降而视之，深恶不精洁，不唯无福，亦当获罪。”

天神深恶斋戒不清洁，“每斋即降而视之”。按张宽解释，天上主管祭祀的天星肯定是发现祭祀者斋戒不洁净，才幻形长乳女人在渭水河中洗澡，以告诫祭祀者要认真地沐浴净身，否则不仅不能免灾获福，恐怕还要获罪。经历此事后，想必汉武帝再参加祭祀活动，一定会认认真真地沐浴净身了。此事亦见晋人常璩《华阳国志》、晋人干宝《搜神记》。

东汉十三岁当皇帝的汉灵帝刘宏在西邸公开明码标价卖官，也算是一个“创举”，他的另一个“创举”就是开裸游裸浴之风。汉灵帝在位期间，东汉王朝已是风雨飘摇，正濒临灭亡，但汉灵帝游乐无度，生活十分荒诞。据前秦王嘉《拾遗记》卷六载，汉灵帝最为迷恋裸游裸浴。初平三年，汉灵帝突发奇想，在御花园西园建造一座让美女不穿衣专供游玩淫乐的裸游馆，构造别致、布置豪华的一千间裸游馆拔地而起，馆前玉石台阶边铺满了绿绿的苔藓，导引渠水萦绕院墙，水渠四通八达，渠水清澈透明，波光粼粼，缓缓流淌。汉灵帝常坐船在园中游玩，挑选一些冰清玉洁、身材优美的宫女，让她们一丝不挂地执篙摇橹，自己坐在船中观赏裸体宫女，任游船轻轻飘荡，品味着饱餐秀色的快乐。兴致所至，还故意弄翻游船，和白玉似的裸女在水中嬉戏，让她们唱着《招商》曲，借助清凉的渠水，驱除炎暑。渠水中摇曳着一朵朵千姿百态的莲花，大如盖，高一丈，是南国进贡的珍物，这种莲花的叶子白天卷起晚上舒展，一根茎有四朵莲花丛生，名叫夜舒荷。也有人说是月亮出现荷叶就开，所以又叫望舒

荷。

每逢盛夏，汉灵帝就在裸游馆避暑，带上宫女作昼夜之游，尽情享乐。汉灵帝又出新招，宫女中年纪在十四岁以上、十八岁以下的都要浓妆艳抹，脱去衣服，陪他游玩，还经常让宫女赤身裸体和他一起洗澡，用西域进贡的茵墀香，放在水中把水煮热，宫女们就用这种香水洗澡，并把余下的香水倒入水渠中，名为流香渠。汉灵帝一边洗澡，一边看着发育丰满犹若仙子的宫女，心中充盈着快乐，不时地找上一个娇小玲珑的宫女云雨一番。汉灵帝就在这裸游馆看裸女嬉戏，与裸女一同洗澡打发着时光，至于朝廷大事，早抛到了九霄云外，等待他的当然只能是亡国的命运。清人史梦兰《全史宫词》有诗咏曰：

西园裸馆郁嵯峨，一曲招商傍晚歌。
明日初升入竞浴，茵墀香散夜舒荷。

秦汉之际，全社会性的沐浴习俗已经形成，尤其是《仪礼·聘礼》所载的“三日具沐，五日具浴”的良俗，在汉代已经正式以“休沐”的形式被法律固定下来。所谓“休沐”，是汉代朝廷官员法定的假期。《汉官仪》云：“五日一假洗沐，亦曰休沐。”《初学记》云：“汉律：

吏五日一下沐，言休息以洗沐也。”《汉书·霍光传》载：“光时休沐出。”王光谦补注云：“《通鉴》胡注：汉制，中朝官五日一下里舍休沐。”汉代皇帝每五日给官吏放假一天让他们回家去洗澡浣衣，并作为法定的假日被固定下来，这是我国历史上第一次以沐浴为理由而制定的假日，足见汉代非常重视仪容和体肤的整洁，朝廷内外，上上下下都有着经常沐浴的良好习惯。

到了唐代，“五日一下沐”才改为官吏每十天休息洗浴一次，叫做“休浣”。俗以每月上旬、中旬、下旬为上澣、中澣、下澣，澣即浣的异体字，本意是洗濯，大概因为十天一浣的缘故，浣又有了计时的意义，一浣为十天，所以，唐代制度十天一休沐有休浣之名。《新唐书·刘晏传》云：“质明视事，至夜后止，虽休浣不废。”是说刘晏起早歇晚地工作，在假日里也坚持不断。

当强大的汉帝国在扬州建都设王的时候，也把帝王家沐浴之风普及到了扬州。在高邮天山汉广陵王刘胥陵寝中，2000年后的人们掀起了他的御用浴室的神秘“盖头”。走进笔架山北、铁佛寺西的汉墓博物馆，穿越时间隧道，不难看

到全国首例出土的帝王级“黄肠题凑”高规制木椁墓。沐浴在汉风遗韵之中的汉宫墓室，使用了856块金丝楠木，计1000平方米，有前庭、后院、便房、梓宫、左厢、右厢，其规格之高、制作之精、规模之大、材料之佳、保存之好，为全国之最。尤其是对应东厢“食官内户”，主墓室西厢第五进，即“中府第五内户”，是长3、宽3、高4.5米，呈“L”形的洗沐间——在这间宽敞的家庭沐浴间里，人们惊讶地欣赏到一组完整无损的沐浴用具：双耳铜壶、浮石、木屐、铜灯、凳面中间留有圆洞、便于流水的圆漆浴凳，特别是工艺考究的硕大铜浴盆，其精美程度绝对不逊色于18世纪拿破仑的椅背情调式脚盆。这就是视死如生、嗜好沐浴的广陵王带到天国的全套设施。广陵王刘胥墓的“中府第五内府”中出土了一套完整的沐浴用具，在全国尚属首例，说明汉人在两千年前就有着良好的卫生习惯和完备的卫生设施。

自此开篇，谱写了一部扬州源远流长的沐浴文化史。扬州人不但养成了良好的卫生习惯；而且规范了传统的浴德情操，“儒有澡身而浴德”成了洗澡的最

高规则。洗身是表，洁心是质，这一以沐为礼，以浴为德的至美人生境界，自然是单纯的沐浴卫生理念所不能涵盖的。从根本上讲，讲究卫生不是个人生活习惯的小问题，而是一个民族文明的标志。汉宫浴室，为世人提供了扬州传统沐浴文化、乃至华夏悠久卫生文明的象征性实物见证。

魏晋南北朝贵族沐浴

贵族作为上层社会的代表者，需要整洁的外表仪容与其赫赫声威相匹配。《南史·梁本纪下》记载南朝梁简文帝萧纲对沐浴格外钟爱，还专门撰写了三卷《沐浴经》大力倡导沐浴，可称是中国最早的沐浴专著。为此在当时洗头洗澡成为人们日常清洁卫生的生活环节。自先秦以来就已形成三日一洗头、五日一沐浴的生活习俗，古人洗头如此之勤是有原因的，因为古代无论男女均束发覆巾，容易积累尘腻，所以必须勤洗头。南朝梁人殷芸《殷芸小说》记载了一则洗头的故事：

晋明帝为太子，闻元帝沐，上启云："臣绍言，伏蒙吉日沐头，老寿多宜，谨拜表贺。"答云："春正月沐头，至今大

垢臭，故力沐耳；得启，知汝孝爱，当如今言，父子享禄长生也。”又启云：“伏闻沐久，想劳极，不审尊体何如？”答云：“去垢甚佳，身不极劳也。”

晋元帝司马睿和太子司马绍父子之间这一段有关洗头的对话十分有意思，史称“性至孝”的太子司马绍听说父皇洗头，专门上启表示祝福，因为“吉日沐头，老寿多宜”。而晋元帝的回答是头上“大垢臭”，故尔要好好洗一洗。看来一头长发要洗一洗也是很费劲的，司马绍又上启说，听说洗头洗了很久，想必十分疲劳，不知父皇龙体如何。晋元帝回答：洗去垢腻感觉特别好，身子一点不感到疲乏。洗头舒服，溢于言表。不过身为皇帝的司马睿不知何故没有三日一洗头，直到头“大垢臭”，方才一洗。一般平民百姓要做到三日一洗头，看来也很不容易。

《礼记·玉藻》曾对洗澡规定了一套程序，沐浴出水后，要分用干净的精、粗两巾擦拭身子，然后再用热水淋身，披上专门的布衣，以俟身燥，其间还要喝一些饮料，以止口渴。这样的沐浴至少是中产以上的人家才可以为之，应该说是为贵族沐浴所定的程序，贫苦百姓

是无法享受的。古人还有沐浴必更衣的习俗，《楚辞·渔父》云："新沐者必弹冠，新浴者必更衣。"晋代贵族已将沐浴作为个人清洁卫生的一个重要内容，遵循古俗沐浴必更衣。南朝宋人刘义庆《世说新语·贤媛》载，车骑将军桓冲喜欢沐浴，因其节俭不爱穿新衣。一次桓冲沐浴后，妻子故意送新衣给他。桓冲生气地催促拿走，其妻说："没有新衣，哪来的旧衣。"桓冲听罢大笑，便穿上了新衣。桓冲沐浴，其妻送衣，且不论新衣旧衣，当时人洗完澡必要换衣服，换上干净衣服自然舒服多了。

然而，魏晋南北朝是一个人性张扬的时代，诚如唐人杜牧《润州》诗中所说："大抵南朝皆旷达，可怜东晋最风流。"在这样的时代里，不同的人对待沐浴各有不同的态度，一是不好沐浴，一是沐浴成癖，走向极端。

南朝济阴冤句人卞彬，是个恃才傲物的人，弱冠即为上虞县令，可谓少年得志，因受不了顶头上司太守孟颢的压制，弃官挂冠，拂衣而去。《南史·卞彬传》称"彬颇饮酒，摈弃形骸，仕既不遂，乃著《蚤虱》、《蜗虫》、《虾蟆》等赋，皆大有指斥。"看看他在《蚤虱赋

序》中是怎么说自己的：

余居贫布衣，十年不制，一袍之缊，有生所托，资其寒暑，无与易之，为人多病，起居甚疏，萦寝败絮，不能自释。兼摄性懈惰，懒事皮肤，澡刷不谨，浣沐失时，四体宁衽衽，加以臭秽，故苇席蓬缨之间，蚤虱猥流，淫痒渭护，无时怒肉，探揣擭撮，日不替手。虱有谚云："朝生暮孙"。若吾之虱者，无汤沐之虑，绝相吊之忧，晏聚乎久袴烂布之裳，复不勤之讨捕，孙孙子子，三十五岁焉。

史称卞彬所言皆是他自己的真实写照。卞彬由于"澡刷不谨，浣沐失时"，导致身上虱虫极多，尽管淫痒难忍，但他仍然不沐浴。《淮南子·意林》云："汤沐具而虮虱相吊。"古人早就懂得这个道理，只要经常洗头洗澡，虱子自然就没有了。可这个"摈弃形骸"的卞彬偏偏要异于常规，声称自己身上的蚤虱"无汤沐之虑，绝相吊之忧"，可以安然无恙地生存下去。

其实，不好沐浴，不常洗衣服，满身生虱的不卫生习惯，在当时却作为名士风度而为人称叹。汉末，弘农华阴人刘宽就以不好沐浴出名，《后汉书·刘宽

传》云："宽简略嗜酒，不好盥浴，京师以为谚。"世人皆沐浴成俗，刘宽偏不好沐浴，似乎有那么点标新立异，以致京城人把刘宽不好沐浴当作口头禅。晋代名士嵇康在《与山巨源绝交书》中说过这样的话："性复疏懒，筋驽肉缓，头面常一月十五日不洗，不太闷痒，不能沐也。"由于不洗沐，嵇康身上多虱，搔痒不停。卞彬是承继了嵇康的名士风度，大有嵇康之遗韵，或许正是他效仿嵇康的结果。

饥要食，困欲眠，污垢须清洗，这是作为文明人都会有的生活内容，只有经常沐浴，才能使人清洁卫生。而南朝齐人何佟之却又沐浴成癖。何佟之出身于名门贵族，《南史·何佟之传》称"佟之少好《三礼》，师心独学，强力专精，手不辍卷，读礼论三百余篇，略皆上口。太尉王俭雅相推重。"在历史上何佟之除了才高出名外，要让他大出风头的是他有沐浴癖，史书称其为人性好洁，往往一天之内，要洗浴十几次，几乎是成天不停地洗浴还觉得不够。由于何佟之一日十几洗，时人送给他一个响当当的外号叫"水淫"。沐浴净身，讲究清洁卫生，本是个良好的生活习惯，然而，何

佟之似乎有些过分，一天洗十几次澡，这样的人世上确实罕见，故而，唐人李延寿撰写《南史》为何佟之作传时，就突出地写了何佟之的沐浴癖。这一点确实让何佟之出尽了风头，明人李贽、冯梦龙在其著作中都大谈何佟之洗浴。

与东晋对峙的后赵政权，虽是入居中原的羯人所建立，但仍像汉人一样有着沐浴的习惯。继石勒为帝的石虎在邺城大兴宫室，掠夺民间女子，后宫竟至十万人。这个荒淫的统治者，曾别出心裁地玩出了一系列沐浴招数。《拾遗记》卷九载：

（石虎）又为四时浴室，用鍮石珷玞为堤岸，或以琥珀为瓶杓。夏则引渠水以为池，池中皆以纱縠为囊，盛百杂香，渍于水中。严冰之时，作铜屈龙数千枚，各重数十斤，烧如火色，投于水中，则池水恒温，名曰“焦龙温池”。引凤文锦步障萦蔽浴所，其宫人宠嬖者解媟服宴戏，弥于日夜，名曰：“清嬉浴室”。浴罢，泄水于宫外，水流之所，名“温香渠”。渠外之人，争来汲取，得升合以归，其家人莫不怡悦。

羯人贵族的沐浴真可谓奢侈到极点，石虎用玉石修筑大型浴池，用纱囊盛香，

浸泡池水中。寒冬之时，又投烧红的铜屈龙数千枚入水中，以使池水保持恒温，又用锦绣步障萦蔽浴池，石虎则与宫女宠妃解衣敞怀在浴池边饮酒作乐，或脱衣入池沐浴嬉戏，日夜不休，还美其名曰“清嬉浴室”。其沐浴所为与汉灵帝如出一辙，这种香水温汤沐浴，实在令人瞠目结舌。清人史梦兰《全史宫词》有诗咏道：

玉堤锦障漾池光，浴室清嬉百宝香。
复帐犹嫌风雪冷，燋龙投处试温汤。

隋唐皇家爱洗温泉浴

古人很早就流行洗温泉浴，但温泉浴的盛行是在唐代，由于皇帝酷爱洗温泉浴，所以，人们一提起温泉浴，就想到唐代著名的华清池。

陕西骊山温泉，在秦代就有“神女汤”的美名，自秦以后，千城万国之民接踵而来洗温泉浴。唐太宗贞观十八年，在骊山建起“汤浴宫”；天宝六年，唐玄宗大兴土木，再行扩建，将泉池纳入豪华的宫殿内，改称为“华清宫”，因为宫殿在泉池之上，所以又名“华清池”，专为帝王所享用。华清池分为九龙汤和芙蓉池，九龙汤专供皇帝御洗，芙蓉池专

供杨贵妃沐浴，后来亦称为“贵妃池”，并设有专人管理，《旧唐书·职官志三》云：“温泉监掌汤池官禁之事”，这温泉监一官就是专门负责皇家汤池事务的专职官员。考古工作者在唐代华清宫御汤遗址内发掘出莲花汤、海棠汤、星辰汤、太子汤、尚食汤等五处汤池遗址。这就印证了五代王仁裕《开元天宝遗事·长汤十六所》的记载：“华清宫中除供奉两汤外，而别更有长汤十六所，嫔御之类浴焉。”清人史梦兰《全史宫词》亦云：

雨过华清树影凉，风来前殿玉龟香。

至尊浴罢金舆出，嫔御分寻十六汤。

可见当时华清宫内温泉浴所之多，正是华清宫的鼎盛时期。

唐代皇帝从唐太宗开始，大多喜欢温泉浴，唐高宗李治有《过温汤》诗。唐中宗李显景龙三年十二月驾临新丰温宫，赐浴汤池，大臣们还纷纷献诗，上官婉儿也赋绝句三首进献，名为《驾幸新丰温泉宫，献诗三首》。唐太宗第八子越王李贞亦有《奉和圣制过温汤》：

凤辇胜宸驾，骊䡴次乾游。

坎德疏温液，山隈派暖流。

寒氛空外拥，蒸气沼中浮。

林凋帷影散，云敛盖阴收。

霜郊畅玄览，参差落景道。

而唐玄宗李隆基身体力行，把温泉浴推向极盛。唐玄宗每年十月要偕杨贵妃到华清宫过冬，沐浴嬉乐，尽情享受温泉浴的乐趣。唐玄宗和杨贵妃温泉浴极为铺陈富丽。唐人郑处诲《明皇杂录》卷下云：

玄宗幸华清宫，新广汤池，制作宏丽。安禄山于范阳，以白玉石为鱼龙凫雁，仍为石梁及石莲花以献，雕镌巧妙，殆非人工。上大悦，命陈于汤中，又以石梁横亘汤上，而莲花才出水际。上因幸华清宫，至其所，解衣将入，而鱼龙凫雁皆若奋鳞举翼，状欲飞动。上甚恐，遂命撤去，其莲花至今犹在。又尝于宫中置长汤屋数十间，环回 以文石，为银镂漆船及白香木船，置于其中，至于楫橹，皆以饰以珠玉。又于汤中垒瑟瑟及丁香为山，以状瀛洲、方丈。

安禄山真是会拍马屁，献上用白玉雕镌而成的鱼龙凫雁和石莲花等，放在汤池之中，玉雕的鱼龙凫雁居然会动，实在奇巧，却吓着了唐玄宗，命人撤去。《开元天宝遗事》卷下展露的则是另一番景象：

奉御汤中以文瑶密石，中央有玉莲，

汤泉涌以成池，又缝锦绣为凫雁于水中，帝与妃子施镂小舟，戏玩于其间。宫中退水，出于金沟，其中珠缨宝络流生街渠，贫民日有所得焉。

一边洗着温泉浴，一边玩着水上游戏，正如李贺诗云："华清宫中岩石汤，徘徊百凤随君王。"

唐人郑綮《开天传信记》还载一事，甚有趣。天宝初，唐玄宗驾幸华清宫，有个叫刘朝霞的文人写了篇拍马屁的文章，名《驾幸温泉赋》，却写得十分诙谐，郑綮录其文云：

若夫天宝二年，十月后兮腊月前，办有司之供具，命驾幸于温泉。天门乾开，露神仙之辐辏；銮舆划出，驱甲仗以骈阗。青一队兮黄一队，熊踏胸兮豹拏背；朱一团兮绣一团，玉镂珂兮金钑鞍。述德云：直攫得盘古髓，掐得女娲瓤，遮莫你古时千帝，岂如我今日三郎。自叙云：别有穷奇蹭蹬，失路猖狂，骨憧虽短，伎艺能长。梦里几回富贵，觉来依旧凄惶。今日是千年一遇，叩头莫五角六张。

刘朝霞此赋词调倜傥，杂以俳谐，因唐玄宗自称过"三郎"，他也便称皇上为"三郎"。唐玄宗看了认为是奇文，准

备加以赏赐，命刘朝霞改去“五角六张”四字。谁知刘朝霞不买皇上的账，上奏说：“臣草此赋时，有神助，自谓文不加点，笔不停辍，不愿从皇上而改。”面对这个敢于抗旨不遵的文人，唐玄宗打量他一番，居然龙颜未怒，说了一句“真穷薄人也”，只授予宫卫佐一官就到顶了。刘朝霞这种拍马屁的文章可谓写得别具一格，又不失酸文人的执著。

当时古都西安四周有不少温泉，其中最为著名的是骊山汤、石门汤和凤泉汤。凤泉汤即陕西眉县汤浴温泉，又名“凤凰泉”、“西汤浴”，位于眉县太白山北麓的汤浴口，距西安 100 公里左右。这里山环水绕，古木丛郁、景色如画，因地处龙凤、凤凰两山环抱之中，故名凤凰泉。据记载，“凤凰神泽”为眉县八景之一。隋文帝杨坚曾在此建“凤泉宫”作为避暑洗浴之地。眉县汤浴温泉现有大泉 3 口，水温经常保持在 60℃左右，水中含有钾、钠、镁、铁、钙、碘等多种元素，其中硫酸钠含量较多。通过多年的实践证明，凤泉水对皮肤病、关节炎等疾病有一定的治疗作用。骊山温泉成了皇上的御洗之地，凤泉汤也是皇上常去之地，唐玄宗曾三临其地，赐名

"凤泉汤"。唐玄宗有《幸凤泉汤》诗为证：

西狩观周俗，南山历汉宫。
荐鲜知路近，省敛觉年丰。
阴谷含神爨，汤泉养圣功。
益龄仙井合，愈疾醴源通。
不垂鸣岐凤，谁矜陈宝雄。
愿将无限泽，沾沐众心同。

而位于蓝田汤峪河口西侧的石门汤，虽然唐玄宗未能驾临，然而他却十分关心，特赐名"大兴汤院"，并以水温高低开辟玉女、融雪、连珠、濑玉和濯缨五个汤池。当时，长安各阶层人士前往沐浴，盛极一时。

对于温泉的疗疾养生作用，唐玄宗亦多有认识，他常泡华清宫温泉，在《惟此温泉是称愈疾，岂予独受其福，思与兆人共之，乘暇巡游，乃言其志》一诗中云：

桂殿与山连，兰汤涌自然。
阴崖含秀色，温谷吐潺湲。
绩为蠲邪著，功因养正宣。
愿言将亿兆，同此共昌延。

唐玄宗还有《温汤对雪》等咏温泉诗。随着唐王朝的衰亡，骊山等处温泉也日趋荒芜。唐人谢宗有诗咏得意味深长：

香泉涌出半池温，难洗人间万古尘。
混沌壳中天不晓，淋漓气底夜长春。
波涛鼓怒喧风雨，云雾随阴护鬼神。
却笑相逢裸形国，不知谁是浴沂人。

清人长白浩歌子《萤窗异草》还记载一则唐玄宗与杨贵妃沐浴遗迹。骊山之阴有石洞，其额题曰“天宝遗迹”，以石为门，坚不可破，人们不知道洞内有什么。明代正统年间，石门忽然裂开宽仅一尺许的裂缝。乡人刘瑞五约上喜事而好奇兼有胆识的五个人，一起入洞探奇，深入洞中，看到一青玉石屏上有文字，用火把照而读之，其略云：“朕与妃子每遇盛暑，避热此间，共享洞天之福，于兹五年矣。风流潇洒，不啻神仙，汉武白云乡，遂非所羡。但恐千秋万岁后，罕有知吾两人相得之欢者，爰命良工，置石像于内，以流传不朽，间与妃子流览其中，不禁相视而笑，几忘其身之非石也。”末署天宝十年秋七月御笔。众人才知为唐玄宗所书。来到石屏后面，看到另一番景象：大可数十楹，中置宝座，仅虚位，尚无他奇。左为晓妆阁，一石美人挽发对镜，倦态堪怜。旁二宫娥，一捧匜器，侧立而欲前，一代妃捧发，跪而持之，貌甚恭谨。妃首微回，似有所语，眉目皆入画。妃后立一

人，唐巾便衣，髭须微捋，则开元皇帝像也。情形态度，宛然相亲。其右为浴池，以绿玉为水波，纹荡漾如活。旁立二人，执巾捧帨，眉睫间微含笑意。帝与妃皆以白玉为体，帝白身游戏水中，仅没其脐，下坐而侧首，以目招妃状，似欲言而匿笑。妃坐小石床，亦裸其上衣，酥乳轻圆，麝脐微露，无不历历可见。然而低黛云鬟，容如腼腆，且以纤手扪绣带，一似欲解而不胜其羞者。由裳而下，双弯则已尽赤矣。

这一组沐浴石像，是唐玄宗命良工雕刻的，目的是“以流传不朽”，好让后人知道他与杨贵妃洗的风流鸳鸯浴。据说明天启末年，雷震石洞，乱石嵯峨，掩埋了一切，再也没有人知道这组沐浴石像的下落了。这或许真有其事，亦或许齐东野语，但可证明一点，唐玄宗与杨贵妃都好沐浴，常常同池而浴，这是有历史根据的。

宋元士大夫酷好沐浴

史学家们认为，大约在宋元时，随着城市的发展和商业经济的繁荣，城市中出现公共澡堂，而一般人家建房都设有浴室，沐浴就更为普及，就连客人远道而

来，主人相迎也要先设香汤给客人沐浴，再摆筵席招待，名曰洗尘。文人士大夫更是酷好沐浴，这在文人笔记中多有记录。

宋元士大夫沐浴形式多样，像身居高位，官至太傅的杨戬自己在家中建有专门的浴池，颇类似今日有钱人家的家庭游泳池。宋人陆游《老学庵笔记》卷十云：

中贵杨戬，于堂后作一大池，环以廊庑，扃鐍周密。每浴时，设浴具及澡豆之属于池上，乃尽屏人，跃入池中游泳，率移时而出，人莫得窥。然但谓其性喜浴于池耳。

杨戬是宋徽宗时的宠臣，权倾一时，他建一豪华大池，喜欢独自一人入池沐浴，不过他的沐浴与游泳似乎是合为一体的，看来他是很会享受。在杨戬之前，权贵建有这种私人游泳池的不乏其人，《新五代史·雷满传》载，唐末朗州雷满在自己府中开凿了一个很深的池子，有客人来访，就在池边设宴，酒酣之际，将酒杯扔进池中，然后赤身裸体人水摸取酒杯，在水中嬉戏够了，才出水穿衣再饮酒。雷满建池主要是为了嬉水寻欢，而杨戬则主要是沐浴，因为他每入池，必命人在池上放置沐浴用的“浴具及澡豆”。游泳只是沐浴时的一种娱乐享受。

宋元公共浴堂非常普及，已经形成了一定规模的行业。一些文人士大夫还相约定时到公共浴堂去沐浴。宋人叶梦得《石林燕语》卷十载：

王荆公性不善缘饰，经岁不洗沐，衣服虽敝，亦不浣濯。与吴冲卿同为群牧判官，韩持国在馆中，三数人尤厚善，无日不过从。因相约：每一两月即相率洗沐定力院家，各更出新衣，为荆公番，号“拆洗”。王介甫云：出浴见新衣辄服之，亦不问所从来也。

王安石不好洗沐，身上长虱，在历史上是出了名的。他的联姻好友吴充却对沐浴的重要性有足够的认识，并养成了经常沐浴的良好习惯，他为了改变王安石不好沐浴的不良习惯，便与王安石、韩维三人相约“每一两月即相率洗沐定力院家”，由于三人有约定，三人一起去公共浴堂沐浴更换新衣，在这种约束下，王安石不得不去沐浴，出浴后见新衣也就更换。这让王安石一改旧习，个人卫生有了很大的改观。

苏轼亦喜好上公共浴堂沐浴，有一年，他在公共浴堂沐浴后，身心畅快，诗兴大发，专门写了两首《如梦令》词记述他沐浴的感受，写得非常诙谐，其一云：

水垢何曾相爱，细看两俱无有。寄语

揩背人，尽日劳君挥肘。轻手，轻手，居士本来无垢。

其二云：

自净方能净彼，我自汗流呵气。寄语澡浴人，且共肉身游戏。但洗，但洗，俯为人间一切。

从词中可看到当时的公共浴堂服务完善，还专门设有为顾客服务的揩背人，从揩背服务可以看出，宋代开启了许多史学家所认为的“近代生活习俗的先河”。自宋至今，公共浴堂（如今日的桑拿浴等）都有专门为顾客而设的揩背服务。

注重个人清洁卫生，养成经常沐浴的生活习惯本是件好事，但亦有一些士大夫爱好沐浴过度，就有点让人不可思议了。《宋史·蒲宗孟传》载，官至尚书左丞的蒲宗孟是个有洁癖的典型，在日常生活中，他有大洗面、小洗面，大濯足、小濯足，大澡浴、小澡浴之分。其小洗面，用一汤，用二人，仅洗脸而已；大洗面，三易汤，用五人，洗脸洗肩颈。小濯足，一易汤，用二人，只洗踵踝而已；大濯足，三易汤，用四人，还要洗膝股。小澡浴，汤用三斛，人用五六；大澡浴，汤用五斛，人用八九。每日两洗面、两濯足，间日一小浴，又间日一大浴。洗沐本是日常之

事，但蒲宗孟的这种个人洗沐习惯，实在太繁琐、太奢侈，每天伺候他洗沐就要有一批仆人。蒲宗孟自称这是他的养生之道，还写信给苏轼说："晚年学道有所得"，并喋喋不休地介绍他如何洗沐。苏轼回信说："听说你所得甚高，但是有二事相劝：一曰慈，二曰俭也。"就是针对蒲宗孟所失而说的。

由于士大夫已经养成经常沐浴的生活习惯，对那些不好沐浴的士大夫，人们嗤之以鼻。宋人欧阳修《归田录》云：

盛文肃公丰肌大腹而眉目清秀，丁晋公疏瘦如削。二公皆两浙人也，并以文辞知名于时。梅学士询，在真宗时已为名臣，至庆历中为翰林侍读以卒。性喜焚香，其在官舍，每晨起将视事，必焚香两炉，以公服罩之，撮其袖以出，坐定撇开，两袖郁然，满室浓香。有窦元宾者，五代汉宰相正固之孙也，以名家子有文行为馆职，而不喜修饰，经时未尝沐浴。故时人为之语曰："盛肥丁瘦，梅香窦臭"也。

窦元宾虽出身宰相之家，又有才华，但只因他总是长时间不沐浴，世人送给他一个"臭"字，"窦臭"，不仅在当时广为人知，成为一个不太光彩的"绰号"；而

且后世亦把他当作不好沐浴的典型加以嘲讽，可见明人李贽《山中一夕话》。

温泉的开辟利用由来已久。内蒙古东南部经棚镇东北 32 公里处有一温泉，名叫克什克腾阿日山，俗称热水汤，据《热河经棚志》载，热水汤为经棚十二景之一，每逢春暖花开时，人们纷纷来此沐浴治病健身，人来人往，络绎不绝。宋人王桓路经此地洗了个温泉浴，并写下《宜浴温泉》诗云：

上方新浴觉身轻，恰喜温和水一泓。
膏泽不因人世热，此泉犹是在山青。

沐浴不仅使人感到一身轻松，而且洗出诗兴来，可见王桓对温泉浴的偏爱。

福州温泉在北宋嘉祐年间就已被广泛开发利用，全盛时期共有大小浴室四十多家，分为官汤和民汤。宋代民族英雄李纲不仅入汤沐浴，还赋诗赞曰：

玉池金屋浴兰芳，千古清华第一汤。
何似此泉浇病叟，不妨更入荔枝乡。

北宋彭应求于景德年间赴推官任途中借宿重庆北温泉的温泉寺，享受温泉浴后，赋有《宿温泉佛寺》诗。理学家周敦颐于嘉祐元年舟走温塘峡，到北温泉讲学、沐浴，又为彭应求诗作序，书刻了《周敦颐彭推官谕州宿温泉寺诗序》石碑。

朱熹在庐山温泉沐浴后，曾探讨庐山温泉的成因："谁点丹黄燃，爨此山池水?"他对此感到无法解释。从这些记载均可见宋元士大夫们喜欢温泉浴甚过一般人。

元人郑元祐《遂昌杂录》记载说，元代著名禅师温日观与大书法家鲜于枢的父亲是挚交好友，鲜于父子喜欢沐浴，家中不仅设有浴室，还有上等的浴具和澡豆。温日观每次来到鲜于家，鲜于父子必具汤请他沐浴，鲜于枢还恭敬地呈上澡豆。正是这个缘故，温日观成了鲜于家的常客。这位僧人大概是喜欢上鲜于家的澡豆了。

宋元时士大夫爱好沐浴已蔚然成风，表明当时个人非常讲究清洁卫生，并且把沐浴当作一种享受，为的是保持身心健康。

明清民间混堂与浴池

中国有浴池的历史可上溯到北魏以前，大多由佛寺和宫廷设立。民间开设的浴堂约始于宋代，作为营业性谋生手段的公共浴堂，是城市发展壮大和商业经济繁荣兴盛的产物，由于城市人口稠密，加上商贾、旅客来往不断，旅途奔波需要洗浴休息，公共浴堂也就应运而生。史学家一般认为公共浴堂自宋代始有，称作浴堂。

明清两代，城市公共浴堂行业十分兴旺，人们上浴堂泡澡聊天成了一种享受，也成了一种时尚，诚如丁帆《沐浴》一文中所说："作为文化消费的重要内容，洗澡不仅成为一种民俗风情，而且亦几乎成为一种文化仪式。"

明代全国各地大多都有公共浴堂，时人称"混堂"，其得名，恐怕是入池洗澡的人不分高低贵贱，彼此"混"在一起洗的意思。这种"混堂"是个什么样子呢？明人郎瑛《七修类稿》卷十六"义理类·混堂"条，对当时江苏一带的混堂的结构作了细致的描述：

混堂，天下有之……吴俗：甃大石为池，穹幕以砖，后为巨釜，令与池通，辘轳引水，穴壁而贮焉，一人专执爨，池水相吞，遂成沸汤，名曰"混堂"，榜其门则曰"香水"。

清代有一幅《浴堂图》，其所描绘的浴堂结构与郎瑛所记几乎一模一样，一文一图，真实地反映出明清公共浴堂的面貌。

这种"混堂"，面向全社会开放，无论什么人只要付钱就能入内洗澡，正因入浴者有的极脏，有的带病，所以遍体"秽气不可闻"，混堂的卫生状况，也就可想而知了。当时进入混堂洗澡的尤以社会下

层体力劳动者为多，也就是郎瑛所说的“负贩屠沽者”之类的市民阶层，也有不少士人入浴，大家“混”而洗之，使得混堂池水成了浑浊泛白的垢汤水。即使这样，出入混堂的人仍不可胜计，郎瑛还就这种状况提出建议：

为士者每亦浴之，彼岂不知其污耶？迷于其称耶？习于俗而不之怪耶？抑彼不洁者、肤垢腻者、负贩屠沽者、疡者、疕者，果不相谗耶？抑经其浴者，目不见，鼻不闻耶？呜呼！趋其势而已也。使去薪沃釜，与沟渎之水何殊焉？人孰趋之哉！人孰趋之哉！

郎瑛认为一些人是冲着混堂的热水而去的，如果抽掉池下的柴薪，那洗澡水与臭水沟的水又有什么两样。人们之所以乐于去混堂洗澡，是因为这是一种时尚，世人喜欢赶时髦，也就一窝蜂地上混堂洗澡，管它水脏不脏。一些开混堂的老板也注意到了池水的卫生，声明有病毒者休要来洗浴，说是这么说，实际上是禁止不了的。一些常去混堂泡澡的老客，甚至认为那浑浊泛白的垢汤水是养人容颜皮肤的，尤喜在这种垢汤水中泡上一泡。明代宫中亦有混堂，并专门设置了管理沐浴的机构，叫“混堂司”，辖管宫廷及太监沐浴等事项，

颇似唐代的温泉监。直到近现代，上海及苏南浙北等地仍俗称公共性浴池或澡堂为混堂。上海人把赶在澡堂刚营业时去洗澡叫作“赶头汤”、“头汤浴”等，到澡堂洗澡也叫作“孵混堂”。

清代的公共浴堂构造沿袭明代，稍加改制。扬州自隋以后，商业经济日益发达，到清代乾隆时期，扬州又出现了极其繁荣的局面，经济富庶，百业兴旺，公共浴堂遍及城里城外，扬州人称之为“浴池”。清代乾隆年间李斗《扬州画舫录》卷一“草河录上”记述扬州一带浴池形制：

（浴池）并以白石为池，方丈余，间为大小数格：其大者近镬水热，为大池；次者为中池，小而水不甚热者为娃娃池。贮衣之柜，环而列于厅事者为座箱，在两旁者为站箱。内通小室，谓之暖房。茶香酒碧之余，侍者折枝按摩，备极豪侈。

扬州浴池专辟有“娃娃池”，池水又不大热，适合小孩洗澡，这是前代所没有的。整个浴池形制、设施和服务，也与近现代几乎完全一样。扬州人爱洗澡，又喜欢“请澡”，就和请客一样，请人去洗澡。一般是请上知己或朋友，在大池泡澡后，躺在座椅上，两人品着香茶，聊上半天家

常，过足了瘾，才穿衣走出浴池。扬州还有许多洗澡风俗：男子娶亲的前一天，必入浴池洗一番；除夕前入浴，叫“洗邋遢”；端午节入浴，叫“百草水”。洗澡早已深入人们日常生活之中。

李斗还分析了扬州浴池之风大盛的由来：“浴池之风，开于邵伯镇之郭堂，后徐宁门外之张堂效之，城内张氏复于兴教寺效其制以相竞尚，由是四城内外皆然。”正是这些有商业头脑的人竞相开设浴池，扬州四城内外到处可见浴池，形成一时风尚。乾隆时期，扬州著名的浴池有：开明桥的小蓬莱，太平桥的白玉池，缺口门的螺丝结顶，徐宁门的陶堂，广储门的白沙泉，埂子上的小山园，北河下的清缨泉，东关的广陵涛，均各极其盛；城外坛巷的顾堂，北门街的新丰泉则是扬州最负盛名的浴池。一个扬州城仅著名的浴池就有如此之多，那不著名的、一般的浴池就更多了。而且，扬州浴池的名字也大多极为文雅。

中国公共浴池之风的兴盛，是与扬州密不可分的，扬州人把公共浴池从扬州开到了全中国，清代的一些大城市如北京、上海、沈阳、济南，差不多与扬州一样，都开设了许多公共浴堂，并都有一些著名

浴池，老字号名牌甚多，有些高档的浴池密房曲室，悬挂名人字画，摆设古玩鲜花，家具是红木嵌湖石的，洁净光亮，其豪华舒适不次于今日的高级桑拿浴。一些浴池除了大池外，还设有单间小池，亦设有盆浴，只是价格不同而已。当时浴池门前的招幌，不再是壶了，而是改挂灯笼，两边楹联多为："金鸡未唱汤先热，红日东升客满堂"、"清水池塘，盆浴两便"等等。这些地方的著名浴池多为扬州人开办，如在上海，执浴室业牛耳者大多是扬州人，于 1917 年开张，设在天津路 497 号的浴德池在当时是上海规模最大，档次最高的浴池。浴客多为达官显贵，士绅巨富，其主要技能工人、服务人员都是清一色的扬州人。此外，与浴德池比肩并称为沪上三大浴池的卡德池、日新池也无一例外由扬州人开设。

公共浴堂行业亦有自己的行业协会，一般叫做"澡堂公会"，还定期举行公祭祖师的活动。关于近代各大城市中的澡堂情况，许多文史资料类书中多有记述，不再赘述。

中国特色的中药浴

中华文化博大精深，中国人自古就深

谙养生的精髓。谁都知道洗澡是为了清洁卫生，但古人们在洗澡的生活实践中发现中药浴有治疗和养生作用，古人喜欢用中药粉混入水中沐浴，或用药草煎水沐浴，以达到治病健身的效果，中药浴源远流长，其原理是利用水的各种物理性质以及药物的作用来治疗疾病和预防疾病，具体表现为水与药物的综合作用。从秦汉直至明清的传统医学书籍中，都有中药浴的临床记载。

中药浴，就是在水中加入不同药物之煎剂后，配合不同水温，透过洗浴局部或全身，而达到防治疾病或缓解病痛之方法。除了清洁皮肤、健身外，仍按照中医辩证论治之原则，按照不同疾病及不同病程，而加入不同的药物处方，该法简单方便，物美价廉，故至今仍很风行，是外治法中的一种。民间也有“春天洗脚，开阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，润肺肠濡；冬天洗脚，丹田温灼”的说法。

中药浴历史久远，《礼记》一书中即有“头有疮则沐，身有疡则浴”之记载，那时就把沐、浴当作治疗疾病的一种方法。屈原在《九歌·云中君中》描写“浴兰汤兮沐芳华”，可见当时人们就已知用

兰草煎汤沐浴。《黄帝内经·素问·阴阳应象大论篇》中就指出“其有邪者，渍形以为汗”，所谓“渍形”就是指对因外邪侵入而生病的病人，用热水浸浴，使患者出汗，外邪从汗中而出。可见用热水洗浴能预防疾病，具有保健作用。《素问·玉机真脏论篇》中也记载：“病名曰脾风，发瘅，腹中热，烦心出黄，当此之时，可按、可药、可浴”，就是说风寒之邪引起的痹痛或脾风，可用药浴治之。汉朝张仲景在《金匮要略》中也记载：“百合病一月不解，变成渴者，百合洗方主之，以百合一升，水一斗，渍之一宿，以洗身”。汉代古医书《引书》谈长寿仙人彭祖养生之道，认为其最大秘诀就是沐浴。“春生，夏长，秋收，冬藏，此彭祖之道也。”具体说来：“春日早起之后，弃水、澡漱，洒齿”；“夏日，数沐，希浴”；“秋日，数沐浴”；“冬日数沐浴”。看来对沐浴保健养生，古人是有高度的认识的。

唐宋时，《肘后备急方》记载许多药浴方：“疗伤寒大病后，热毒攻目方，煮蜂房以洗之”；“疗男子阴疮方，以黄柏洗之”；“疗阴下生疮，地榆、黄柏各八两洗疮”；“疗阴痒痛不可忍方，取狼牙、蛇床子煮作汤洗”；“疗喉痹，矾石三两，水三

升渍，洗手足”，还有治疗小儿各种疾病的十一首浴儿法。唐人孙思邈《千金要方》、《千金翼方》所载的许多“澡豆方”，作为中药浴既加强了沐浴的洗涤去污功能，又有滋养皮肤的保健效果。《千金要方》云：“洗面药澡豆方，每旦取洗手面，百日白净如素。”是见洗面药澡豆方多有美容效果。宋人孟元老《东京梦华录》卷三记载了北宋京城汴梁的药铺专门出售“洗面药”，这种“洗面药”也就是孙思邈《千金要方》、《千金翼方》中所记录的七十多种澡豆方所配制的洗面药。可见澡豆对皮肤具有保健作用。

元朝的周达观在《真蜡风土记》中指出“国人寻常有病，多是入水浸浴及频频洗头，便自痊可”，可见当时药浴法为医家所经常采用。明清时期，养生家大谈“摄养”，就是从日常生活的饮食起居来调摄生理和心理状态，以期达到延年益寿的目的。在谈四时养生时，其中主要内容之一即是沐浴。明人高濂《遵生八笺·延年却病笺》有四时摄生消息论，春、夏季摄生消息论引《养生论》云：“春三月，每朝梳头一二百下。至夜卧时，用热汤下盐一撮，洗膝下至足，方卧，以泄风毒脚气，勿令壅塞。夏月宜用五枝汤洗浴，浴

讫，以香粉傅身，能驱瘴毒，疏风气，滋血脉，且免汗湿阴处，使皮肤燥痒。”这是传统的中药浴保健养生观，高濂征引加以推崇。清人曹庭栋的养生专著《老老恒言》卷一《盥洗》亦专门论述沐浴养生，对于《四时调摄论》所说的“枸杞煎汤具浴，令人不病不老”，曹庭栋认为枸杞煎汤沐浴方剂，“纵无确效，犹为无损”，还是作为中药浴去病健身之道向人们推荐。清朝《医宗金鉴》外科心法要诀也记载“凡肿在四肢者，溻渍之；在腰腹脊背者淋之；在下部者，浴之”。外治学大师吴尚先在《理瀹骈文》一书中，将药浴细分为洗、沐、浴、浸、浇、喷、噀，内、外、妇、儿、五官科之疾病，皆可用药浴法，并收录药浴方 79 首之多。有治疗外感中风发热的大戟苦参汤，治疗癃闭的温通汤，治疗风痛的二苍汤，治疗妇女血瘀经闭的坤草汤，子宫脱出的回宫汤，治疗赤眼的五行汤，眼痒的蝉菊汤。

药浴法不但风行于民间，在清代宫廷也非常盛行。陈可冀编着的《慈禧光绪医方选议》就记载着治疗眼病的洗目方，治疗头痛眩晕的洗头方，治疗皮肤病的沐浴方，治疗痔疮便血的清热洗药方，治腰痛的活血止痛方，治疗四肢疼痛的洗手荣筋

方。宫廷御医根据中医学理论研制出一种独特的药用香皂，这种香皂采用民间香皂的制造方法，除了注重香皂洗涤皮肤祛除污垢、保持皮肤清洁卫生的功用之外，还要求具有美容嫩面、滋润皮肤、保健除痒的效果，同时洗浴后身上还要留有芬芳的气味。这是御医们的杰作，在香皂配方中，大都加入属芳香型的中药，如檀香、排香草、广陵零香等，均具有浓烈的香气，用之洗浴，不仅肌肤舒缓，而且香味渗入皮肤表层，留下清雅持久的幽香。配方中的其他各种中药各司其职，有行气、通络、祛风、散寒、消炎、解毒等效用。现代专家曾作过分析，认为这种药用香皂具有改善皮肤营养、延缓皮肤衰老、润肌护肤的作用，又能防止皮肤瘙痒和慢性皮炎。故而光绪皇帝和慈禧太后非常喜欢用这种药用香皂洗浴，并作为赏赐大臣的珍品。

民国时魏丕基的《男女强壮法》是一部系统论述男女心身诸方面调养保健的普及性读物，其中论述的“沐浴与肌肉之关系”，认为“沐浴能清洁皮肤，活动血脉，为强壮之惟一善法”，主张“勤于沐浴”可以强身健体。他还向人推荐中药汤沐浴：“倘有时发风疹块，只须浴汤中加白

碱五钱，连浴五六次自愈。如患疥疮，浴汤中加硫磺粉与凡士林调和涂擦患部，每日早晚两次，连擦三日，然后用热水沐浴，另换洁净衣服，再涂药，迭行数次有效。”这种药汤沐浴祛病健身，切实可行。

现代人生活节奏快，工作紧张，腰酸背痛自是不在话下，尤其是终日坐在计算机前或在办公室上班的朋友，经过长期不正确的坐姿及使用键盘鼠标的方法不正确，往往造成身体多处不适。洗一洗中药浴，可舒经活络，消除工作疲劳，使得全身舒畅。经过一天疲惫的工作之后，进行“中药浴”是一件对身体有益的养生之道！中药浴作为将中药的药性经由皮肤进入体内的中医疗法，由于皮肤对药物刺激会产生一系列反应，可增加人体对湿气的抵抗力和血管弹性，促进氧气的吸入与肠胃的蠕动，促进消化，增进食欲。另外，中药浴时血管扩张，促进全身血液流畅，激发全身汗腺功能，增加汗腺的分泌，促进血液和淋巴液的循环，有利于症状缓解和病灶的消失，又由于温热的刺激，能活跃网状内皮系统的吞噬能力，增加细胞的通透性和促进有机体的新陈代谢速度，故能调节神经功能，改善运动神经功能，凡关节疼痛、腰酸背痛、风湿痛、五十肩痛、酸

抽麻痹、手脚冰冷皆可舒缓。

常用中药浴法有两种。一是沐浴法：借沐浴时水的温热之力及药物本身的功效，使周身腠理疏通，毛孔开放，达到发汗退热、祛风除湿、温经散寒、疏通经络、调和气血、消肿止痛等效果，适用于伤风感冒、风湿痹症（风湿性关节炎、类风湿性关节炎）、腰腿关节疼痛、扭伤、皮肤湿疹、体癣、头癣、瘙痒症等。每个人可根据具体病症，选取适当的药物，如麻黄、桂枝、荆芥、防风、桑枝、羌活、独活、乳香、没药、鸡血藤、威灵仙、生姜、酒、醋等，将所选药物煎煮，去渣取液，然后把药液加入沐浴的热水中，趁热遍洗头部及全身，也可将药物装入纱布包，放入热水中（温度三十八至四十二度）进行泡浴，沐浴时间二十至三十分，一般每日一至二次。

二是浸浴法：此法可使药液有较长的时间作用于患部皮肤，直达病处，并可借洗浴时药液的荡涤之力，发挥清热解毒、祛风除湿、杀虫止痒、软化角质、祛腐生肌等效力。由于较长时间的浸泡，药物还可通过皮毛、俞穴，由表入里，循经内传，以调节人体气血阴阳，扶正祛邪。因此，浸浴法除擅长治疗一些外伤科局部病

症外，还可用于治疗内、妇、儿等科的一些全身性疾患，对各种癣症（手癣、止癣、体癣）、滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎、老年性阴道炎、单纯性外阴炎及各种跌打损伤所致的肢体肿胀疼痛均有疗效。患者可根据不同病症，选择适当的药物，如苦参根、土茯苓、地肤子、蛇床子、百部、黄芩、黄连、黄柏、大黄、白藓皮、连翘、金银花、地榆、续断、红花、川牛膝、地蜈蚣、威灵仙、川芎、冰片等，随不同症状而组成的方子，将所选药物煎煮，去渣取液，然后用此药液浸洗患处或特定部位。若治皮肤病，可将药物浸泡于醋液中，制成醋溶剂进行浸洗，以提高疗效。每天浸洗一至二次，每次二十至三十分钟，可用温热液（水温三十八至四十二度）浸洗，每天可二至三次热敷浸泡使用。一般酸痛需十天疗程，若要养生保健，一星期使用一至二次即可。

沐浴信仰

水中沐浴祈子习俗

水是万物的本源，世界四大文明古国都有水的信仰。古埃及和巴比伦神话都认为：泰初之世，一切皆水，水为原始的混沌状态，万物皆由水生。古印度典籍《梨俱吠陀》中认为“水为一切之母，邃古之初，唯水而已”。古希腊神话说海洋之神奥克安创造了世界万物，生活在公元前600年前后的泰勒就提出了水是万物本源的命题，女神阿芙洛狄忒就是从水中诞生的。中国各民族的创世神话认为水孕育了人类，彝族典籍《六祖史诗》就说“人祖来自水，我祖水中生”。春秋时期的管仲在《管子·水地篇》中亦指出“故曰水者何也？万物之本原，诸过之宗室也”。

在古神话哲学意识的表述上，水是一种具有生殖力、生命力的物质，可以形成天地、孕育人类。水之所以被视作万物的始原、创世的圣物、生命的本质，是因为水与植物的生长、水生动物的存活有直接关系，原始初民由此而推想到水与一切事

物的生命息息相关，水是生命之源，天地万物及人类皆由水生。所以远古人类普遍都有水是生命的源泉、人来源于水的认识。

既然水是生命的源泉，生命的种子在水中，那么女子水中沐浴就是祈子的一个关键程序。清人王初桐《奁史》卷五十七引《坤舆图说》云："勿搦祭亚有温泉，女子不育者浴之即育。"女子不育，只要在这温泉水中沐浴之后便可怀孕生育。云南哀牢山的彝族妇女在求子时必须到河里沐浴一番。四川木里县俄亚乡卞瓦村的摩梭人在举行"内考姑"（即钻山洞）的祈子仪式时，求子的妇女也必须要在水池中沐浴。参加"内考姑"祈子仪式的妇女由巫师、丈夫和结婚时的伴娘陪同，来到山洞，由巫师在洞内平台处架三块石头，点燃一堆火，为"吉泽玛"女神焚香，摆上供品，祈子的妇女和丈夫跪在火堆边，先向"吉泽玛"女神叩三个头，再向"久木鲁"（意为生孩子的石头，即类似阳具的石祖）叩三个头，祈求生儿育女。巫师念道："天让你生孩子，地让你生孩子；左边的人祝你生孩子，右边的人祝你生孩子；摩梭人愿你生孩子，西番人愿你生孩子。在'久木鲁'的保护下，今后你将洗

掉‘乔’鬼，身体健康，生儿育女，家庭兴旺。”

摩梭人认为，妇女不育是由于恶鬼“乔”附在妇女身上，堵塞了生殖器官，只有在向神祈求和沐浴后，“乔”才会被洗去，妇女就可生育了。巫师念罢，求子的妇女和伴娘到洞内的水池里沐浴，坐在池水里，从头到脚洗一遍。俗信经过沐浴后，洗去了身上的污浊之物，便能多生育子女。此时，巫师和丈夫仍在火堆边，继续添柴，向神祷告，祝愿妇女有旺盛的生育能力。

妇女沐浴后，来到“久木鲁”前，从巫师手里接过一根细竹管，上端含在嘴里，下端插在“久木鲁”顶部凹陷的水坑里，吮吸三次“合吉”水，即求子之水，“合吉”与当地人称之为“达吉”（即精液）一词意义相通，俗信妇女喝了“合吉”水，才能怀孕生子。在此之后，求子的妇女还要提起裙子，在“久木鲁”上坐一坐，模仿男女交媾动物，从而获得一种生育力。在举行“内考姑”祈子仪式的晚上，巫师和伴娘先行回村，求子的妇女和丈夫则在野外住宿，次日天明返回村里。

事实上沐浴是无法令人怀孕的，怀孕的秘密全在作为沐浴祈子活动组成部分的

夫妻在外的野合。正如云南宁蒗县永宁纳西族人沐浴风俗，男女同池沐浴，乘机结交性伴侣，在沐浴中互相嬉戏，沐浴后双双就地野餐。当夜幕降临时，男女成双成对就在池边野宿。沐浴祈子习俗由来已久，《楚辞·九歌·少司命》中的少司命一般认为是主掌人之子嗣的女神，屈原说："与女沐兮咸池，晞女发兮阳之阿。"显然就是沐浴祈子习俗的流露。

沐浴祈子，在古代社会世界各民族中亦是常见的民俗事象，法国让·谢瓦埃利和阿兰·海尔布兰合著的《世界文化象征辞典·沐浴》中说："除了涤罪和使人新生以外，水还能起受精的作用，由此产生了未婚夫妇例行的沐浴仪式，不孕妇女去某个湖泊或圣水池浸泡身体等习俗，这都是在三四千年的历史长流中，从地中海直到远东所常见的做法。"女子水中沐浴蕴藏着祈子的信息，正是水生殖信仰的一种表现。

女子沐浴受孕生子

远古人类普遍认为女子水中沐浴，将身体浸润在水中，通过身体接触水，从而获得水的生殖力量。这种神秘信仰在中国古代社会人们思想意识中普遍存在，并且

深信不疑。

女儿国曾出现在世界各民族的神话传说中，保存了中华民族大量原始神话传说的《山海经》就最早记载了女儿国。《山海经·海外西经》云：“女子国在巫咸北，两女子居，水周之。一曰居一门中。”此女子国即《淮南子·地形训》所记海外三十六国之一，其民曰女子民。清人郝懿行《山海经笺疏》解释说：“《淮南子·地形训》有女子民。高诱注云：‘其貌无有须，皆如女子也’。此说非也，经言丈夫、女子国，并真有其人，非但貌似之也。”清人郭璞在《山海经》中注“女子国”时云：“有黄池，妇人入浴，出即怀妊矣。若生男子，三岁辄死。周犹绕也。《离骚》曰：水周于堂下也。”传说女子国在海中，四周环水，国中没有男子，妇人在黄池中沐浴即可怀孕生子。如果生男孩，到了三岁便死，所以女子国纯女无男。《山海经·大荒西经》云：“有女子之国。”郭璞注：“王颀至沃诅国，尽东界问，其耆老曰：国人常乘船捕鱼，遭风见吹数十日，东一国在大海中纯女无男。即此国也。”《三国志·魏志·东夷传》云：“沃沮耆老言：有一国亦在海中，纯女无男。”说的就是女子国，《后汉书·东夷传》亦云：“或传其

国有神井，窥之则生子。”《梁书·东夷传》则说得更为具体：

扶桑东千余里有女国，容貌端正，色甚洁白，身体有毛，发长委地。至二三月，竞入水则妊娠，六七月产子。女人胸前无乳，项后生毛，根白，毛中有汁，以乳子，一百日能行，三四年则成人矣。

再有《太平御览》卷三百九十五引《外国图》云：“方丘之上，暑湿，生男子三岁而死。有潢水，妇人入浴，出则乳（即怀孕）矣。”另外《异域志》也记东南海上有女人国，“乃纯阴之地。”

上面这些记载的均是以女性为中心的国家。在古人的观念里，女子国的妇人是通过沐浴借助水来达到生殖繁衍的，而女子沐浴之水，或为特定地点的，如黄池水、潢水；或为特定时间的水，如二三月水，均意在把致孕之水与普通之水区别开来，以使沐浴受孕更具神秘的意味。在上述神话传说中，神秘之水是导致女子受孕的惟一因素，表现出的是水生人的生殖观念，女子仅凭沐浴就受孕生子，当然，这只是神话而已。

传说女子国有神井，窥之则生子，实质上是女子沐浴受孕神话的变化形式。晋人张华《博物志·杂说下》云：“妇人妊娠

未满三月，著婿衣冠，平旦左绕进三匝，映井水详观影而去，勿反顾，勿令婿见，必生男。”女子刚刚怀孕时女扮男装，映影于井水可以生男孩。清人褚人获《坚瓠集》秘集卷三引《博物志》（今本不载）云：“陈成初生十女，使妻绕井三匝，祝曰：‘女为阴，男为阳，女多灾，男多祥。’绕井三日，果生一男。”在这里女子受孕已具男女结合而受孕的意识，虽然女子成了生殖的主体，又有了丈夫，但水还是致孕生子的不可或缺的因素，女子把自己女扮男装的形象深深映在作为女性生殖器象征的井里，其实仍然是一种变相的沐浴求子，把自己的影子沐浴在井水之中，这样生下来的必定是个男孩。所谓“映井水详观影”就是女子影子沐浴。沐浴对女子受孕生子仍起着不可缺少的作用。

女子沐浴吞物而受孕生子，是女子沐浴受孕神话的另一种变化形式，尽管融入了物的生殖作用，却仍然具有女子身体浸润于水的接触行为，显示出水的生殖作用。女子沐浴吞食鸟卵受孕生子就颇有典型意义。

《诗经·商颂·玄鸟》云：“天命玄鸟，降而生商。”殷商民族自称上天派遣燕子下凡，诞生了殷商民族的始祖契。契是怎

样诞生的呢?《史记·殷本纪》有这样的记载:

殷契母曰简狄,有娀氏之女,为帝喾次妃。三人行浴,见玄鸟堕其卵,简狄取吞之,因孕生契。

简狄生契不失一种浪漫情调,天真烂漫的少女简狄与姊妹三人一起去河边沐浴,看见燕子飞过,落下一只蛋在水里,简狄拾起这只蛋吞入肚中,遂怀孕生下契。汉人刘向《古列女传·契母简狄》亦云:

契母简狄者,有娀氏之长女也。当尧之时,与其妹娣浴于玄丘之水,有玄鸟衔卵过而坠之,五色甚好,简狄与其妹娣竞往取之,简狄得而含之,误而吞之,遂生契焉。

沐浴吞食鸟卵受孕生子神话,大体上保留了原始社会神话的本来面貌。卵是男性生殖器的象征,正如郭沫若指出的:"这传说是生殖器的象征,鸟直到现在都是生殖器的别名,卵是睾丸的别名。"简狄吞卵受孕生契,显然含有男女交合而孕的意念,但仍需在水中沐浴,从而完成吞卵受孕的生殖行为,沐浴仍是必要的环节。

清朝皇帝最早的祖先,亦是女子沐浴吞食朱果受孕生下的。据《清太祖武皇帝实录》载,长白山山高地寒,风劲不休,

夏日环山之兽，俱投憩此中。长白山东北布库里山下，有一个美丽的湖泊，名叫布尔瑚里。传说很久以前，有三位仙女从天而降，在湖中沐浴。三位仙女老大叫恩古伦，老二叫正古伦，老三叫佛古伦。沐浴完毕上岸时，一只神鹊将所衔的一颗朱果放在佛古伦的衣服上。朱果的颜色鲜艳异常，佛古伦爱不释手，于是把朱果含在口中。刚要穿衣服时，不料朱果滚入腹中，佛古伦随即感觉自己已经怀孕，因而未能同两个姐姐一起飞升上天。不久，佛古伦就生了一个儿子，这个孩子一生下就会说话，相貌异常，举止奇特，他就是清朝皇帝最早的祖先爱新觉罗·布库哩雍顺。

与这类女子沐浴吞物而受孕生子相关的，还有女子食水中之物而受孕生子的神话。治水英雄大禹诞生神话即属此类。《太平御览》卷四引《遁甲开山图荣氏解》云：“女狄暮汲石纽山下泉，水中得月精，如鸡子，爱而含之，不觉而吞，遂有娠，十四月，生夏禹。”此月精，清人马骕《绎史》卷十一引《遁甲开山图》云作“石子如珠”。看来月精为石的化身。女狄吞食水中月精而受孕生禹，说明禹的出生既与石有关，又与水有关，禹诞生神话是石生殖观和水生殖观相融合的产物，故而

禹“及长，能知泉源，代父鲧理洪水”。

上述三则神话，情节大致相同，尽管禹母女狄“暮汲石纽山下泉”，没有明确说是在泉水中沐浴，但女狄汲泉水似乎是为了沐浴，如果女狄身体不浸润在水中，何以“水中得月精”？女狄一是身体接触水而获得水的生殖力量；二是吞食水中的月精，水中月精因与水接触便附上了水的生殖力量，一旦进入女狄体内，自然将附于其上的水的生殖力量带入其中，因此，女狄便完成了对水的生殖力量的接受。所以说女狄生禹还是与水有关，女人是水做成的，此语不无道理。

沐浴择日求吉祥

吉祥自古就是福善喜庆、事事顺利的祝吉之词，亦是中国人追求不懈的人生重要目标。吉祥两字最早见于《庄子·人世间》中“虚室生白，吉祥止止”之语，唐人成玄英疏云：“吉者福善之事，祥者嘉庆之征。”中国人对吉祥的追求可谓不遗余力，无论国家大事，还是生活琐事，都要求个吉祥，反映了人们希望趋吉避凶的心理。于时，大事小事每做之前都要选择个吉日良辰，即民间所云的黄道吉日。择吉的信仰在民间根深蒂固。

时间的择吉避凶，应该是很古老的观念，从殷商甲骨文占卜时间吉凶起，几千年来，中国选择吉日良辰已有了一整套的程序，并形成了吉日选择术。

古人对沐浴的择日十分看重，占卜术士告诫人们“沐浴凶神切忌之”。就沐浴择日行为的本质而言，其宗旨仍是追求人的身心健康，因此，沐浴择日自然非常重要，就连官方于清乾隆四年（公元 1739 年）奉敕编撰的《钦定协纪辨方书》为了帮助人们择日，大到祭祀祈福、封拜诏命、选将出师，小到沐浴安床、整容剃头、求医疗病，都一一注明吉凶之日，其“沐浴”条云：“沐浴，宜除日、解神、除神、亥子日。忌伏社日。”民间流行时宪历日，每年颁行天下，其中载列人事之宜忌，什么日子宜做什么，什么日子忌做什么，十分详细，

人们只要照本宣科就行了，确实给人带来方便。

清人石成金辑录《时历纂》，日用常行，种种杂事“每月一览，了如指掌”，是人们择日行事的指南，其对农历十二个月沐浴宜忌，都有注解。

正月：初八宜浴；初十沐浴，令人齿坚。

二月：上丙日洗头沐浴愈疾。初二沐浴光泽，不病不老。初五沐浴转健。

三月：初三沐浴吉，忌食诸鳞物。初六沐浴无厄。二十七沐浴令人神气清爽。

四月：初七南斗西斗降，宜浴。初八释迦佛生，沐浴吉。初九宜浴。

五月：初一沐浴不病不老。初四宜浴。初七宜浴，初八宜浴，初九沐浴长命。

六月：初一沐浴去病。初六忌沐浴，令人体臭。初七北斗降，宜沐浴。二十二沐浴，去疾。二十七杞汤浴，至老不病。

七月：立秋日勿沐浴，令人之皮肤燥，生白屑。十一浴吉。二十三沐浴发不白，松。二十五沐浴发不白。

八月：初三灶神生，沐浴，令人聪明。初七沐浴吉。初八南斗降，宜沐浴。二十二燃灯佛生，沐浴却病。二十五沐浴却病。

九月：本月预收葫芦藤，俟除夕煎汤浴小儿，不出痘。二十鸡鸣时沐浴，令人辟兵。二十一杞汤沐浴，令人不病不老。二十六沐浴大吉。二十八马元帅生，宜沐浴，吉。

十月：初一宜沐浴。初八火星生，宜沐浴。十四沐浴，令人光泽无病。十八鸡

鸣时沐浴，主长寿。

十一月：初七沐浴，至老光泽。十一太乙天尊生，忌沐浴。十五西斗降，沐浴吉。十六沐浴吉。

十二月：初一宜沐浴，初二沐浴吉。初八沐浴吉。十三宜沐浴。十五西王母降，沐浴吉。二十鲁班生，沐浴去灾晦。三十除日，用杞汤沐浴，不病。

择吉习俗是一种民俗文化现象，其价值取向是吉祥，其目的在于趋吉避凶。撇开古代方士们将择吉神秘化的无稽之谈，趋吉避凶是人们的正常心理取向，人们为了平安生活，自我保护，要近利远害。就沐浴来说，选择一个适合人沐浴的吉日，对改善人的身心健康，有利而无害，某些宜忌，其实是古人生活经验的总结和记录，本无什么神秘之处，至今仍有一定的价值，值得后人借鉴。

梦沐浴大吉

梦是人类特有的精神现象，人的一生有三分之一的时间在睡觉，而在这三分之一的时间里，大部分人都在不停地做梦。人们在五光十色、丰富多彩、形形色色的梦中，梦到沐浴，历代占梦家大都称为吉梦，这反映出古人对沐浴的一种民俗信

仰。

敦煌石窟遗书《新集周公解梦书》关于梦沐浴为吉梦云：

梦见沐浴者，百事吉。

敦煌石窟遗书《占梦书》残卷亦云：

梦见沐浴，妻病解除，吉。

梦见扫除承沐浴，大吉、富贵。

梦见浴者，忧愁疾病除，喜事。

梦见水沐浴，大吉。

《周公解梦说》中亦有沐浴吉梦记载：

梳头洗面百忧去。

沐浴迁官病疾除。

洗手洗足旧患除。

洗浴衣服皆大吉。

沐浴尘上疾病安。

洗头迁居疾病除。

类似上述说法，在其他相关的解梦书中屡屡可见。梦见沐浴之所以被古人认为是吉梦，其核心仍是指沐浴能除疾病、除旧患，人若无病无患，身体康健，自然是“喜事”，是“大吉”，俗云：健康是福，人健康自然“百事吉”、“百忧去”。

关于梦沐浴兆吉的民间传说也很多。《太平广记》卷二百七十九《梦三》谢谔条引《稽神录》云：

进士谢谔，家于南康。舍前有溪，常

游戏之所也。谔为儿时，尝梦浴溪中，有人以珠一器遗之曰："郎吞此，则明悟矣。"谔度其大者不可吞，即吞细者六十余颗。及长，善为诗。进士裴说为选其善者六十余篇，行于世。

谢谔家门前有一条溪水，谢谔儿时经常在溪水中游戏玩水，有一次梦见在溪水中沐浴，得珠吞下。此为吉兆，谢谔长大果然诗才不凡，名显一时。这是吉梦，是"梦浴溪中"。《玉匣记》中有"集古梦兆"，记有"宋郑獬梦浴于池"。宋人郑獬梦见他在池水里沐浴，见自己两臂生了一层白鳞，看水里自己的影子，见头上生了两只角，后来果然中了状元。

梦见沐浴兆吉是古人相信沐浴祛病除灾的民俗观在解梦占梦中的运用，迄至今日，一些解梦书沿袭古人说法，如梦见沐浴，意味着身体健康；梦见别人沐浴，会交好运；病人梦见洗澡，身体会很快康复；梦见用热水沐浴，是幸福的祥兆；梦见在大海里沐浴，是走运的吉兆；梦见用脏水沐浴，亲属或朋友将会长逝；梦见脱了衣服，但没有能沐浴，会遇到暂时的困难，等等。民俗信仰的传承性在对梦这种精神现象的阐释中得以显示。

沐浴之禁忌

沐浴，虽有健身养生之作用，但是，如果沐浴不适当时，也会对人体健康带来不良影响。古人很早就对此多有论述，从注意生理调养出发，指出了种种不利养生的沐浴禁忌，即在什么情况下不宜沐浴，如果一旦沐浴，不仅达不到沐浴应有的效果，还会危害身体健康。由此形成了沐浴禁忌的民俗信仰。

唐代大医学家兼养生学家孙思邈在《千金要方》卷二十七《养性》中比较全面地指出了沐浴的种种禁忌：

凡居家不欲数沐浴，若沐浴则必须密室，不得大热，亦不得大冷，皆生百病。冬浴不必汗出，沐浴后不得触风冷。新浴发讫，勿当风，勿湿萦髻，勿湿头卧，使人头风眩闷，发秃面黑，齿痛耳聋，头生白屑。饥忌浴，饱忌浴，沐讫，须进少许食饮，乃出。夜沐发，不食即卧，令人心虚，饶汗多梦。又夫妻不用同日沐浴，常以晦日浴、朔日沐吉。凡炊汤经宿，作甑畦疮。热泔洗头，冷水濯之，作头风；饮水沐头，亦作头风行病。新汗解，勿冷水洗浴，损心包不能复。

孙思貌认为通过沐浴禁忌等方法，可以长

生久视，祛病延年，对后世医学、养生学影响甚大，后世医学家、养生家有关沐浴禁忌的论述大多没有超出其所说的范围。

明代太医院太医徐春圃《古今医统大全》卷九十九《养生余录上》专门论述“沐浴洗面”，大多征引前人之说，其有论云：

女人用事来，不可洗头，或因感疾，终不可治。沐浴渍水而卧，积气在小腹与阴，成肾痹。炊汤经宿，洗体成癣，洗面无光，作甑哇疮。频浴者血凝而气散，体虽泽而气自损，故有痈疽之疾者，气不胜血，神不胜形也。

又辑录明代以前医籍有关沐浴禁忌史料云：

书云：盛暑冲热，冷水洗手，尚令五脏干枯，况沐浴乎？远行触热，逢河勿洗面，生乌皯。

《闲览》云：目疾且忌浴，令人目盲。白彦良壮岁常患赤目。道人曰：能不浴头，则不病此。彦良记之，七十余更无眼疾。

同书卷一百《养生余录下》中，徐春圃认为“勿以冷水沐浴洗手面淋，皆使人得虚热，眼暗筋厥逆，霍乱转筋，阴黄之疾”，又认为“凡大汗及新浴出，勿赤体，

勿即脱衣当风。风入腠理，则成半身不遂”。从中医学理论上加以阐述，更加令人信服。

明代养生家高濂《遵生八笺》从衣食住等多方面论述养性延生之法，内容亦多涉及沐浴，《起居安乐笺》谈及饮食起居禁忌，其中言沐浴禁忌仍然沿袭前人，并无多大新意。《延年却病笺》谈延年益寿之道时，辑录众家有关沐浴禁忌之说，以论“知忌延年”。

古代房中养生术，亦多涉及沐浴禁忌，日本丹波康赖《医心方》引中国唐代以前就流行的房事经典《玉房秘诀》关于沐浴禁忌的论述，如《玉房秘诀》称“合阴阳有七忌”，其第六忌乃“新沐浴，发肤未燥，以合阴阳，令人短气，以是生子，子必不全”。其实，与《玉房秘诀》差不多同时流行的《素女经》亦论述房事七忌，其第六之忌云：“新息沐浴，头身发湿，举重作事，流汗如雨，以合阴阳，风冷必伤，少腹急痛，腰脊疼强，四肢酸疼，五脏防响，上攻头面，或生漏沥。”均是从房中养生术角度来谈刚刚沐浴后不宜进行房事。现代性医学专家亦认为在洗热水澡后，人全身皮肤浅表血管处于扩张状态，血液大部分集中在躯体表面，神经

系统处于相对“抑制”状态，此时进行房事，由于性器官需要较多的血液供应，会导致全身血液循环的暂时性失调，使其他器官的供血量减少，以致出现头晕、乏力、心悸、恶心等症状，甚至还会发生脑贫血、低血糖等。所以浴后切忌行房事，可见古人早就注意到这一点了。

洗尸度亡灵

古人相信“灵魂不灭”、“灵魂转世”之说，在此观念的支配下，传统丧礼往往包涵祈愿死者“再生”或“转世”的内容，以水举行的丧礼仪式，就包涵了祈愿死者再生的意义，借水来“实现”死者的“再生”。正如向柏松在《中国水崇拜》中所说：“水的再生信仰，不是凭空产生的，它是由原始水崇拜所包含的水生殖信仰引申而来的。……因为生殖与再生都是生命产生的现象。”

中国古代十分重视治丧，很早就形成了一整套丧葬礼仪。为死者沐浴，以便让死者洁净返本，称作“洗尸”，是丧礼中重要仪式之一，从周朝开始，历代均有严格法式。人死后的第一要事是用水给死者洗身沐浴，这在我国古籍中很早就有记载。《礼记·檀弓上》在谈到殷人为死者沐

浴风俗时云："掘中霤而浴。"唐人孔颖达疏曰："以床架坎上，尸于床上浴，令浴汁入坎，故云掘中霤而浴也。"据孔颖达疏解释，就是掘室中之地作坎，架床于坎上，移尸床上而浴，让浴尸之水流入坎中。"故云掘中霤而浴也。"为了避免死者裸露，还须四人举起布幅为死者遮挡，即《仪礼·既夕礼》所云："御者四人，抗衾而浴。"又据《礼记·丧大记》、《仪礼·士丧礼》等书记载，人死之后，在小敛之前要沐浴。为死者沐浴时，一般有二人，一人由盆中打水，一人为死者全身擦洗一遍。擦洗时用细葛布，上身下身分用二巾。浴毕，用生时浴衣揩拭干净，并为男性死者剪去胡须、指甲等。洗罢全身后，以黍稻煮沸取汁，盛于瓦盆，为死者沐发，沐毕用专用斗巾拭干，水亦倒入坎中。如果死者为男性，只可男性为之沐浴；死者为女性，便由女性为之沐浴。《丧大记》云："男子不死于妇人之手，女子不死于男子之手。"这里涉及性禁忌的问题。还有以药和香料配制的水进行沐浴，可让尸体保持芳香的气味。《周记·春官·小宗伯》云："王崩，大肆，以秬鬯渳。"郑玄注："以秬鬯浴尸。"孔颖达疏："必用秬鬯者，以死者人所恶，故以秬鬯

浴尸，使之香也。”

可见古制以洗尸为丧礼之必要。洗尸仪式，后代承周制而略有所变。到了汉代，《后汉书·礼仪志》记大丧制云：“登遐，沐浴如礼”，洗尸习俗得到继承。《晋书·王祥传》载王祥死的时候，戒其子曰：“气绝但洗手足，不需沐浴”，可见当时流行洗尸风俗，一般人死后都是要沐浴的。唐代《开元礼·四品以下至庶人礼》云：

沐浴，掌事者掘坎于阶间，近西南。其广尺，长二尺，深二尺。南取壤为块灶于西墙下，以俟煮汁，新盆、盘、瓶、六鬲皆濯之，陈于西阶下。沐巾一，浴巾二，用絺成絋，实于笲，栉实于箱若簞，浴于实于簋，皆具于西序下。……主人以下既出，乃沐栉，束发用组，抿用巾。浴则四人抗衾，二人浴。拭用巾，抿用浴衣。……浴者举尸易床设枕，剪须发断爪如平常。

可见洗尸仪式传至唐代，其变化不大，并已基本定型，到了宋代，司马光《书仪·丧礼》将丧礼归纳为二十五项程序，其中第五项即为浴尸。历经宋、元、明、清，直至近世，人死后仍有洗尸仪式。巴金《家》中写道：“人们把老太爷的尸体沐浴后，穿上殓衣，于是举行小

殓，使死者舒舒服服躺在棺材里。”

现代我国，洗尸习俗仍然十分普遍。黑龙江、吉林、辽宁等地的汉族人死后，死者长子在主殡人及亲友陪同下，用新棉球醮新水，在死者眼、鼻、口、耳处依次擦拭，每擦一处，主殡人还要念祝辞。上海郊区的汉族人则舀一盆清水为死者擦脸、洗脚，一般是先洗脸，后洗脚。广西桂西一带的壮族在请人报丧的同时，妇女们就要忙着去烧温水，接着由孝子给亡人洗身净面。回族人死后举行“施水”仪式也是必须的。南宋周密《癸辛杂识》就记载说：“回回之俗，凡死者专有浴尸之人”。将脱尽衣服的死者放人水盆（清真寺专用）内，请阿訇施水。施水时，先净下（洗大小便），接着擦鼻孔、牙齿、耳轮，再用碱水洗一遍周身，要求不漏掉一个毛孔，先右后左，先上后下共洗三遍，这是在河南；在桂林，清真寺内设一块洗板，阿訇将温热的皂角水淋在死者身上，由死者亲属着手套以白布擦洗死者周身，尔后，阿訇再淋温水于死者身上，待擦净后阿訇再向死者洒些香水。一般洗尸共洗三次，每次洗三遍，有大三小九之说。土家族习俗是人死之后，由孝子孝女去水井汲一竹筒新鲜水，烧热后给死者沐浴，再

穿上寿衣寿鞋，停尸在屋中门板上。等到棺木下葬后三日内，孝子每晚在坟前烧火，以伴亡人安息。葬满三日，家门口设帐子，置脸盆、脚盆，放入热水，投入死者生前衣裤鞋靴，说是让死者沐浴归家，说明土家族人对于水的再生功能虔信无疑。仡佬族为死者烧上一锅热水，只用一部分为死者沐浴，另一部分则分给死者的后人每人喝一口，俗称“喝救苦水”。俗信孝子喝了这种水，可以减轻死者在阴间所受的痛苦。实际上，这种仪式的真实目的并不完全是为了死者，而更多的是为了活人，是一种祈求祖宗庇护的仪式。在人们的信仰观念中，用于洗尸的水是生命之水，死者浴身可以获得“再生”的能力，活人喝了则可以求得家族兴旺，子孙平安。

洗尸不仅仅是出于尸体洁净的需要，亦有着信仰方面的意义，这就是通过为死者沐浴，让生命之水接触死者的身体，象征为其注入生殖的力量，促其早日“再生”。所以在一些民族洗尸之前，还要举行买水仪式，人们来到井、泉、河边，焚香烧纸，投钱向水神买水。俗信只有买来的水才能用于死者的沐浴，才能使死者“再生”。此俗甚古，宋人周去非《岭外代

答》卷六《买水沽水》云：

钦人始死，孝子披发顶竹笠，携瓶瓮，持纸钱，往水滨号恸，掷钱于水而汲归浴尸，谓之买水。否则邻里以为不孝。

至今广西壮族丧礼仍有“买水”仪式，人死之后，孝男孝女便持瓮到水边痛哭，把铜钱、纸钱丢入河中，然后用瓮汲水回家，把尸体洗干净。瑶族的一支茶山瑶习俗仪式为孝子哭泣出门到河边去买水给死者沐浴，在汲水前，需先向河神焚香烧化纸钱，再往河里投放四枚铜钱，然后汲水三次，将买来的“阴水”提回家烧热，由亲人给死者沐浴，换上寿衣。大瑶山瑶族人为死者洗身必须等死者亲生子女到齐之后，死者之女（无女由儿媳代理）备办香烛一炷，纸钱一贴，阴钱九个，阳钱九个，然后带着水箪、水桶，到井边烧香化纸，将阴钱、阳钱投入井中，最后才用水箪在井里顺水的流向舀水三箪，提回来烧热给死者洗身。从去打水到烧水洗身时，女儿和媳妇要哭“掏恩哇”，瑶语“舀水歌”的意思。云南丽江纳西人用的洗尸水是用一口土锅从水沟里舀来的，舀前要在水沟旁燃一只香并丢三文钱在水沟里，意即“买水钱”。广西仫佬族人死后入敛前，孝男要手拿一只煤砂罐，几枚硬币，到河

边装满水，然后把硬币丢在水里。买水回来后，先在死者身前转一圈，再用水给死者擦胸和脊背。毛难族人死后，孝男孝女号啕大哭，然后由邻居俩人共抬一只水桶，手执一两蔸谷穗、香、纸钱到井边，向井里投一两分硬币，再抬水回家，烧水至微温，由孝男孝女或儿媳帮死者擦洗全身，按男左女右的规矩由上而下洗抹。彝族亦有此俗，一般由死者的男性亲属去井旁汲水，要焚香烧纸，俗称替死者买水。

清人范寅积《越谚》汇编了勾践故都会稽地区俗语谚语，其中“风俗”项中亦有“买水”一语，范寅积解释其意义说：“亲死将殓，子衣殓服张伞挈桶文钱，汲水沐浴入棺。”由此可见浙江绍兴一带亦流行买水浴尸的古俗。周作人在《自己的园地·回丧与买水》中介绍绍兴买水洗尸风俗时说：“人死将敛，孝子衣死者之衣，张黄伞、鼓乐马至水次，投铜钱、铁钉各一，汲水归以浴尸，亦名买水。”各地买水浴尸方法虽有细微差异，但基本上相同，其寓意也大致相同。

洗骨葬祛祟

洗骨葬即二次葬，又称捡骨葬。一般是指人死之后，或暂时掩埋初葬，或将灵

柩暂时停放，经过一段时间，待死者肌肉腐化掉，再把骨骼收拾起来举行骨葬仪式，将死者骨骼埋入墓穴。由于要掘墓开棺捡出死者遗骨，用水洗干净，置于瓮或木匣内再行安葬，所以俗称洗骨葬或捡骨葬。这种葬俗起源很早，在我国史前时代的墓地中，曾发现大量的二次葬墓穴。如仰韶文化时期的半坡遗址、山东大汶口遗址、安阳后岗遗址、宝鸡北首岭遗址、甘肃临洮寺洼山史前文化遗址、崧泽文化遗址、屈家岭文化遗址等等都存在二次葬的现象，几乎覆盖全国。其类型有单人二次葬、多人二次葬、一次葬与二次葬混合三大类。

关于洗骨葬习俗，在古文献中多有记载。《墨子·节葬》云："楚之南有炎人国者，其亲戚死，朽其肉而弃之，然后埋其骨，乃成为孝子。"这是先风化后掩埋的葬俗。《后汉书·东沃沮传》亦云：居于我国东北的沃沮人"其葬作大木椁，长十余丈，开一头作户，新死者均假埋之，才使覆形，皮肉尽，用取骨置椁中。家人皆共一椁，刻木如生，随死者为数焉"。洗骨葬顾名思义，是先洗涤骨殖，然后再入土埋葬。《梁书·顾宪之传》记述衡阳土俗云："山民有病，辄云先人为祸，皆开冢

破棺，水洗枯骨，名为除祟。”明人陈侃《使琉球录》记载高山族习俗云：“死者以中元前后迁，溪水浴其尸，去其腐肉，收其骨骸，骨以布帛缠之，裹以茅草衬土而殡，上不起坟。”《贵州通志·苗蛮》亦载：“人死葬亦用棺，至年余即延亲族至墓前，以牲酒致祭，发冢开棺，取枯骨洗葬，至白为度，以布裹骨复埋一二年余，仍取洗刷至七次乃止。”清人赵翼《陔馀丛考》亦云：“江西广信府一带风俗，既葬二三年后，辄启棺洗骨使净，别贮瓦瓶内埋之。”这种洗骨葬洗骨次数多达七次。

洗骨葬习俗的产生，与“灵魂不灭”的观念有密切关系，人死之后“灵魂不灭”是古代人普遍具有的观念。为什么要将死者的遗骨掘出来用水洗净重安葬呢？尽管原因很多，但其中最主要的是除祟，即除去先人带给后人的祸患。在古人的观念中，先人总是要对自己的后裔子嗣加以保护的，之所以要作祟，大约是在向后人表明自己在阴间过得不好，无法脱胎转世，不得不要后人的帮助。于是，后人便重演洗尸故伎，掘墓开棺，洗涤遗骨，让水接触遗骨，为其注入水的再生力，促使亡灵早日转世，而亡灵一旦获得了水的再生力就能脱胎转世，自然就不会再作祟。

俗信遗骨是死者灵魂的栖息地，即遗骨是亡魂的躯体，而遗骨应该是洁净神圣的，才能使亡魂安息，遗骨若被污染，亡魂就会作祟于人。血肉是凡间的又是肮脏的，因而，等到死者尸体血肉化尽，必须重新安葬骨骸，表示对死者的关怀和敬畏，让死者的灵魂得到安宁，不再危害到活着的人。墨子称把先人尸骨重新安葬才是孝子，先人的灵魂因此而得到归宿，后人完成了应尽的责任。而开棺洗骨以除祟也是一种亡羊补牢的办法，以安宁先人亡魂为手段，使自己免去因未尽孝心而受到的惩罚。旧时洗骨葬多在家道中落、家中有人生病时举行，并视现实情况的需要还要举行多次洗骨葬，就像《贵州通志·苗蛮》中所说的竟要“洗刷至七次乃止”。

有的学者认为，这种葬俗的原始意义是同一氏族的成员死后也应共同生活在一起，目的是体现家族的血缘关系。随着历史的发展，这一葬俗渐渐又染上了宗教观念和迷信色彩，使这一葬俗的寓意更加复杂了，认为通过为死者的骨骼沐浴就可以除祟驱秽。直到今日，我国的许多地区和民族依旧流行洗骨葬。如贵州侗族实行洗骨葬，为了要等到本寨与死者同辈或同年出土的人全部死完，择期洗骨，同入土安

葬，体现了这种洗骨葬习俗的原始意义。而广西壮族流行人死下葬三五年后要开棺捡骨洗骨埋葬的习俗。洗骨葬后一二年内，如果家中没有发生什么不幸，则不须再洗骨迁坟，否则还要洗骨重葬，带有明显的洗骨以除祟驱秽的功利色彩。

沐浴习俗

上巳节沐浴祓禊

农历三月三，古称上巳节。最初，此节的日期为三月上旬的巳日，故称“上巳”。由于每年三月上旬的巳日都有所不同，不便记忆，自三国魏以后，就固定为三月三日。南朝梁人沈约《宋书·礼志》云：“自魏以后但用三日，不以巳也。”

三月三民间传承的中心活动是水边沐浴。每逢这天，古人都要到河边水滨去沐浴洗濯，洗去身上的污垢，以祛除晦气和病魔等不祥。史书上称这种古俗礼仪为“禊”或“祓禊”。《周礼·春官·女巫》云：“女巫掌岁时祓除衅浴。”郑玄注：“岁时祓除如今三月上巳如水上之类，衅浴谓以香熏草药沐浴。”应劭《风俗通·禊》云：“按周礼，女巫掌岁时以祓除疾病，禊者，洁也，故于水上衅洁之也。巳者，祉也，邪疾已去，祈分祉也。”至少从春秋时起，郑国就已流行男男女女暮春三月到河中沐浴以除去不祥的祭祀古俗，《诗经·郑风·溱洧》描写了郑国仕女在溱洧两河的岸边

过上巳节的祓禊活动，诗中说，暮春三月，郑国溱洧两水开始哗哗流淌，男男女女手持兰草，来到河边沐浴洗濯，互相调情嬉戏。《韩诗》释此诗云："三月桃花水之时，郑国之俗，三月上巳，于溱、洧两水之上，执兰招魂续魄，拂除不祥。"可见上巳日在当时已是一种全民参与的祭祀活动，其源头应该十分古老。

这种风俗从郑国逐渐流行到各地，成为人们约定俗成的节令行为，根据《后汉书·礼仪志》载：

是月上巳，官民皆洁于东流水之上，曰洗濯。祓除宿垢疢为大洁。

可见汉代，三月上巳出游沐浴祓禊的活动已举国普及了。汉人的有关诗文也反映出这种风俗，如东汉张衡《南都赋》云："暮春之禊，元巳之辰，方轨齐轸，祓于阳滨。"东汉蔡邕《禊文》云："洋洋暮春，厥日除巳，尊卑烟鹜，维士与女，自求百福，在洛之涘。"汉代的祓禊仍以"洗濯"为其主要行为。祓禊，这种来自上古的礼仪，自汉以降已经发生了很大的变化，人们来到水边已不仅仅是举行沐浴祓除的仪式，而是把它当做春游野宴的行乐活动。人们为了追求健康、欢乐地生活，给古老巫术仪式注入了情趣，将祓禊

和游春野宴融为了一体。

魏晋南北朝时期，上巳日女子在河水沐浴，男子则在水滨饮酒游戏。南朝沈约《三日率尔成篇》云：“清辰戏伊水，薄暮宿兰池。象筵鸣宝瑟，金瓶泛羽卮。”南朝庾信《春赋》云：“三日曲水向河津，日晚河边多解神（意为祈神还愿）。树下流杯客，沙头渡水人。”所谓“王公登舟置酒，士女悉临河解除，湔裳酹酒于水湄”，正是当时上巳节的写照。因为祓禊是在水边，又形成了临水宴饮的习俗。东晋王羲之和谢安等名士三月三日在会稽山阴的兰亭，“修禊事”，流觞曲水，饮酒赋诗，遂成千古佳话。“曲水流觞”之举多为后人效仿，祓禊的祈祭演成了风雅的行乐，《南齐书·礼志》云：“三月三日曲水会，古禊祭也。”南朝梁人宗懔《荆楚岁时记》亦云：“三月三日，士民并出江渚池沼间，为流杯曲水之饮。”总之，从魏晋开始，上巳祓禊已徒有虚名，中心活动的沐浴也变成了象征性地在水中洗一洗手脚，或将裙裳提起来从浅水处涉水渡河，叫做“湔裙”。晋人成公绥《洛禊赋》云：“妖童媛女，嬉游河曲。或振纤手，或濯素足。”晋人潘尼《三日洛水作》云：“临岸濯素手，涉水搴轻衣。”梁武帝《和人

渡水》云："婉娩新上头，湔裙出乐游。"

到了唐代，祓禊则变成了纯粹的春游，杜甫《丽人行》云："三月三日天气新，长安水边多丽人"，反映出唐代长安曲江池畔的上巳活动。唐以后此俗趋向消歇，到明清之际，在江南一带又广泛流传，中心活动纯粹是游春宴饮，清人袁景澜《吴郡岁华纪丽》卷三"上巳修禊"云："江南山水平远，舆骑便于游。节届重三，山塘波绿，白堤士女，竞出寻芳，集池亭流觞曲水，效修禊故事。"正如其《上巳》诗所云：

祓禊池亭会，临风试翠钿。
柳垂含宿雨，草软醉春烟。
红屐寻芳女，青旗载酒船。
采兰传令节，游贯谢桥边。

三月三水边沐浴洗濯祓禊作为皇家女子的信仰活动，主要功用就是祈求生殖，洗去不孕之灾，求得生子之福。《汉书·外戚传》云："武帝继位，数年无子。平阳主求良家女十余人，饰置家。帝祓霸上，还过平阳主，见所侍美人。"《汉书》注引孟康的话云："祓，除，于霸上自祓除，今三月上巳祓禊也。"汉武帝求子，采用的是三月上巳祓禊沐浴洗濯的方法。《北史·高琳传》载，高琳之母"尝祓禊泗

滨”，“俄而有孕”，生子高琳。这是祓禊沐浴洗濯而得子。《太平寰宇记》卷七十六亦记三月三女子入水摸石的习俗，其主者也是三月三沐浴乞子：四川阳安县玉女灵山有泉叫玉华池，“每三月上巳日有乞子者，漉得石即是男，瓦即是女，自古有验。”宋人张君房《云笈七签》卷一百二十二亦有类似记载：金堂县昌化玄元观南院玄元殿前有九井，泉脉相通，水味甘香，“每岁三月三日蚕市之辰，远近之人祈乞嗣息必于井中，探得石者为男，瓦砾为女，古今之所效验焉。”这些记载表明上巳节是人们祈子的日子，入水摸石习俗虽属三月三沐浴的变异形式，却保留下祈求生殖的内核。三月三沐浴祈子，还有流水浮卵浮枣的辅助性祈子活动。东汉杜笃《祓禊赋》云：“浮枣绛水，酹酒醲川。”南朝庾肩吾《三日侍兰亭曲水宴》云：“涌跃赪鱼出，参差绛枣浮。”朝萧子范《家园三日赋》云：“洒玄醪于沼沚，浮绛枣于泱泱。”南朝江总《三日侍宴宣猷堂曲水》云：“醉鱼沈远岫，浮枣漾清漪。”这是流水浮枣。而浮卵的记述有晋人潘尼《三日洛水作》云：“羽觞乘波进，素卵随流归。”晋人张协《洛禊赋》云：“浮素卵以蔽水，洒玄醪于中河。”卵和枣均是原

始初民的生殖崇拜物，简狄吞玄鸟之卵而生契，女修吞玄鸟之卵而生大业，均为上古吞卵生子的神话。而枣则形似卵，又与“早”谐音，女子得枣便讨了个早生子的口彩，自古以来，枣是婚礼中常用的吉祥物。浮卵浮枣活动的主旨仍是祈求生殖，乞孕早生儿子，与三月三沐浴祈子的习俗在观念上同发一源，所以古代上巳节的主旨是祈子于水，是古人近水祝殖信仰的表现形式。

三月三洗桃花浴

自古以来，桃花盛开的地方都出美女，传说中的桃花是美女的化身。“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去？桃花依旧笑春风。”一首千古绝唱，一段爱情故事，催人泪下，流芳百世。于是，桃花与美容结下了不解之缘。

桃花的美容功能，主要与桃花中含有多种营养成分有关。现代花理研究发现，桃花中含有山奈粉、香豆精、三叶豆甙等有机化合物，这些物质能疏通经络，扩张末梢毛细血管，改善循环，促进皮肤营养和氧的供给，滋润皮肤。桃花中还含有多种维生素和微量元素，这

些元素能防止黑色素在皮肤内慢性沉积，有效地清除体表中有碍美容的黄褐斑、雀斑、黑斑。桃花中还富含植物蛋白和多种呈游离状态的氨基酸，容易被皮肤吸收，对防治皮肤干燥、粗糙及皱纹等有效。而今，许多城市的现代洗浴中心学《还珠格格》花样翻新，以各种花瓣制成浴水供人泡浴。在春天的桃花浴最受人们的欢迎。暖洋洋的房间，宫廷式的暗绿色圆形浴池，浴池里有经过特殊处理后的从桃花分解出来的营养物质，涓涓流入池中，少许桃花花瓣，再加一点白酒，色香俱全，使人流连忘返。据说花瓣浴目前还只为女性服务，女士随心所欲地泡上一整天，让肌肤留着馥郁的花香，一定很惬意。

太行山下河北平山县境内一个二百多户人家的山村小镇叫温塘，这里有一处温泉，泉水往低处流，形成了一条小溪，溪边遍种桃树，每年农历三月初三，正值桃花盛开之即，飘落的花瓣将溪水染成桃红色。每逢这天晚上，山里的姑娘便三五成群地到温溪中洗浴，俗称“桃花浴”。人们传说这一天洗桃花浴，不仅会变得漂亮，而且还可以四季免除疾病。相传，当年玉皇大帝的七个女儿

经常来此沐浴，村姑们学她们的样子也入水洗澡，洗后一个个变得非常漂亮，从此便留下了洗“桃花浴”的习俗。正如《花束·睡美人和神仙故事》中所称的“美的水”一样，桃花水其功能在于“无论什么用它一洗就会变成可惊的样子的；他要是美的，他就永久的美了；他要是丑的，他就变成美了；他要是年轻的，他就永久的年轻了；他要是年老的，他就变成年轻的。”这种能使人返老还童，由丑变美的水是生命水淡化的结果。桃花浴这种习俗无疑是“美的水”信仰在民间的反映。

温泉旅游胜地西柏坡温塘镇温泉开发历史悠久，至今已有2000年的开发利用史。这里曾经出土一个石碑，记载汉武帝身患疮疾，久治不愈。某夜忽梦仙人相告，太行山的温泉可治百疮，但必须亲自去找，于是汉武帝日夜兼程直奔太行而来。一日来到平山境内，顺滹沱河而行，只见一小溪云雾蒸腾，一股热水往上喷涌。汉武帝便在此下水，天天用热水洗浴，不出数日疮疾痊愈。遂赦封“宝泉神水”，并建“温泉寺”一座，寺内有武帝大殿。这小溪就是温塘镇西那条由南向北穿过的河流，此段河水冬

季不冻，热气蒸腾。自古人们就在河边砌石成塘，供人们洗温泉浴，故有温泉浴之称。尤其是在每年农历三月，方圆数十里百姓纷纷前来沐浴，有病治病，无病可防。而阴历三月正值桃花盛开的季节，故又有“桃花浴”之俗。温泉水温常年保持在69度，含有氡、氯、钠、钾、硼、钙等30多种微量元素和矿物质，尤其是氡的含量较高，对风湿性关节炎、皮肤病、神经痛、高血压、运动外伤等病有独特疗效，尤以桃花盛开时节最佳。人们用它洗浴，确能医治一些疾病。每逢暖春，这里片片桃林绽放万朵桃花，似雪似粉，如云如雾，飘飘洒洒，清香阵阵，十分壮观醉人。此时恰是一年中洗浴温泉、疗养健身的最佳季节，每年京、津、冀、晋等地游人云集于此，争相沐浴，故三月三桃花浴盛名远播。2002年平山县以四海宾朋共浴桃花水为主题在温塘镇举办了首届平山县温泉桃花浴文化旅游节，管委会还邀请了国内著名演员、诗人、作家、画家、书法家来此赏花踏青，赋诗作画，并组织千名儿童免费在各宾馆沐浴桃花水，再现历史上“浴沂归永”的优美意境。

老作家杨润身应邀为温泉桃花浴文

化旅游节剪彩，并在《温塘桃花女》中写道：

温塘，为春赠暖为人送美的桃花水悠然而来。每到阳春三月，娇艳的桃花绽开，温塘乡亲们称其为桃花水的地下温泉，温度则徐徐上升，增高六七度，水泽异常之纯，水质空前之优。入水沐浴，污，不脱自落；病，不除自愈；身洁心爽，怡然自得，笑口大开，美不胜收。近水楼台先得月，姑娘、媳妇们生性喜俊爱美。桃花水悠然而来，她们早早晚晚地洗面净身，大享其福，就身白如雪，面如桃花，唇如樱桃，俏丽无比。令求美寻愉的远客赞誉为桃花女……

欢腾的马年，温塘举行首届桃花浴文化节，祝贺游客们身洁心灵。旭日东升，春光明媚。红旗招展，华灯放彩。高跷、旱船、拉花、抬花轿、霸王鞭、秧歌舞、霹雳舞、迪斯科等，万紫千红的花会各展风采。大鼓、扁鼓、腰鼓、撒拉鼓，此起彼伏，忽而火爆猛烈，忽而清脆柔和。以送美为荣的桃花女们将美展现到极致。她们人人如桃花亮丽，个个似杜鹃花吐艳。她们火爆地舞，尽情地歌，时而如蛟龙腾跃，时而如烈马脱缰，时而如凤凰展翅，时而如春燕飞

翔。又时而如杨柳摇曳，时而似山花怒放。矫捷、豪放、明快、激扬又柔美、欢畅。令人眼花缭乱，目不暇接。

五月五兰汤沐浴

农历五月五日端午节，是一个旨在驱恶辟邪的节日。在民俗观念中，五月五日早在先秦就被视为不吉利的日子，民间流传五月五日生子，男害父女害母，又举事不利。人们把五月五日视为恶月恶日是因为五月刚进入夏季，百虫蠢动，疾疫流行会给人们带来种种不幸，所以将其视为恶月。人们将各种预防措施和宗教忌避手段结合起来，以图达到驱恶逐邪、消灾避祸的目的，于是产生了端午节的种种禳祓风俗，如插艾叶、悬菖蒲、系五色丝、饮雄黄酒、贴五毒符、吃益智粽、龙舟竞渡、采兰沐浴等等，反映出古代端午节的主题。

早在先秦就有忌避五月五日的习俗，最为典型的是浴兰。所谓“浴兰”，即在用兰草蒸煮过的水中沐浴。我国现存最古老的月令《大戴礼记·夏小正》相传是夏代遗书，书中不仅反映了上古时期人们对时令气候的认识，还提到了我国著名的、有着悠久传统的兰汤浴：“五月五

日蓄兰为沐浴”。古人认为兰草具有辟邪的功能，成书约在秦汉之际的医书《神农本草经》也曾说兰草有“杀蛊毒，辟不祥”的功效。在“恶月”用来拌水沐浴，敬神与祛邪一举两得。这种行为在屈原《楚辞·九歌·云中君》中以可以找到佐证。屈原的诗是这样的：“浴兰汤兮沐芳，华采衣兮若英。”用现代语言翻译过来，意思就是：沐浴着芳香四溢的兰汤，穿上那鲜艳华丽的衣裳。这实际上是反映了楚地女巫主持祭神时沐浴兰汤的宗教仪轨。

古人以兰草煎水沐浴，是为了消毒祛疫。上古时代，端午第一件大事，是蓄兰沐浴，简称浴兰。蓄兰者，仲夏无兰可采，春日预先采集春兰，曝干存储，至午日煎汤沐浴，故曰“蓄”而不说“采”，与上巳不同。浴兰是一种洁礼，兰是辟秽的芳草，故求洁则以兰煎汤为浴。隋人杜台卿博引他书，辨明浴兰的所以然，他说：“世称恶月者，月令：‘仲夏阴阳争，死生分，君子斋戒，止声色，节嗜欲’。”原来五月是人天都面临死生的分际；所谓“阴阳争，死生分”指的是日晷由极长而渐短，阳威由极盛而转衰，在人类视太阳为生命活力来源

的时代，此日是个大“危机”，无怪乎古时宪书教人斋戒节欲了。斋戒免不了有沐浴的附带仪式，既要沐浴，便须临水，最好临“圣水”所从出之处。但圣水不易求，清泉也将就，故暮春仲夏，俱临水而浴；水不够圣洁，则采幽兰芳草助长其污之力，便是这个道理。

杜台卿《玉烛宝典·五月仲夏第五》又引晋人习凿齿《与褚常侍书》谈到端午节时云：“日与足下及江洲，五月五日共沐浴戏处，感想平生，追寻宿眷，仿佛玉仪，心实悲矣。”由此可知晋代已普遍流行端午沐浴的习俗。唐代唐玄宗和杨贵妃沐浴的故事广为人知，唐玄宗喜欢在汤中放兰草香药，他自己就作诗说：“桂殿与山连，兰汤涌自然”。中唐诗人李商隐“骊山飞泉泛暖香，九龙呵护玉莲房”，描写的就是杨贵妃入浴莲花池，“暖香”二字正是温泉兰汤的贴切写照。吴融《南迁途中作七首·访贯休上人》云：“休公为我设兰汤，方便教人学洗肠。自觉尘缨顿潇洒，南行不复问沧浪。”是说民间有兰汤沐浴的习俗。宋代词人吴文英客居淮安时端午怀人之作有《澡兰香·淮安重午》一词云：

盘丝系腕，巧篆垂簪，玉隐绀纱睡

觉。银瓶露井，彩箑云窗，往事少年依约。为当时、曾写榴裙，伤心红绡褪萼。黍梦光阴渐老，汀洲烟蒻。

莫唱江南古调，怨柳难招，楚江沉魄，薰风燕乳，暗雨梅黄，午镜澡兰帘幕。念秦楼、也拟人归，应翦菖蒲自酌。但怅望、一缕新蟾，随人天角。

上片追怀旧日端午和伊人相聚情景，突出伊人之娇美。前六句回忆往年端午节与佳人一起欢度的幸福情景。下片写端午怀归。“莫唱”三句，设想家人盼望自己归去。“薰风”三句，想像家乡端午乳燕新生，梅雨蒙蒙，正午兰汤沐浴的风景与民俗。

后世一些地方沿袭了端午浴兰的习俗。《中国地方志民俗资料汇编·中南卷》征引地方志载，江苏《如皋县志》：“端午采泽兰煎汤沐浴，昔人所谓浴兰汤者是也。”《湖北通志》：“（端午）用兰汤沐浴。”《直隶澧州志》：“端午采艾悬于门，曰禳毒；或剪叶为虎形戴之，曰辟毒气……又采兰为沐浴。”从古代端午节又称浴兰节来看，浴兰是端午节的一项重要的禳疾习俗。

在其他文献记载中，亦可看到这种浴兰习俗。唐人韩鄂《岁华纪丽》有

"浴兰之月，朱索赤符"的记述，宋人吴自牧《梦粱录》称"五月重五日，又曰浴兰令节"。清人史梦兰《全史宫词》咏宋宫端午浴兰云："酒泛菖蒲水浴兰，石榴花映赤栏干。"元代亦有浴兰汤习俗，元人滕茂实《五日》云："节物惊心动远思，熏风又见浴兰时。"清代广东地区还有端午送灾习俗，《肇庆府志》云："（五月五日）汲井华水洗濯，倾之门外，曰送灾。"《从化县志》云："五月五日至午，烧符水洗手眼，弃于道上，谓之送灾难。"肇庆"汲井华水洗濯"，从化"烧符水洗手眼"的端午习俗，既有夏令卫生防疫的实用功效，又含有禳祛灾厉的象征意义。洗完之后，把脏水"倾之门外"、"弃于道上"，是象征性送走灾邪，体现了辟邪禳灾的传统观念。这种端午送灾的行为，是上古五月五采兰沐浴习俗的变异形式，依旧保留着辟邪禳灾的因子。

端午日蓄兰沐浴的古礼，演化之迹，大略如此。即以兰汤沐浴为节日要务，沐浴的水多以兰草或药煎者较有效，由是自然演成端午出外采百草备作浴汤，兼作配药原料，储以备用之俗。此所以由浴兰又蔓衍为采百草百药的风俗，在

江苏北部，端午节有香汤沐浴的习俗，人们把枸杞枝、菖蒲、车前子、艾草等等，放入锅内煮成沸水，称为香汤，端午节这天，一家老少用此香汤沐浴，俗信能驱除灾难邪恶。广东地区还在香汤中加上凤仙花、白玉兰，母亲为小孩沐浴时，边往小孩头上身上洒水，边念道："艾蒲洗身，百病消除。"东北松花江沿岸，人们在端午节这天带艾束到江边，用艾醮水洗脸、洗头、濯脚、浴身，俗信这么一洗，便能洗去晦气和疾病。在一些少数民族地区亦有这种沐浴习俗，居住在贵州、湖南的侗族，在端午节前一天，妇女都要上山采集草药，回家后用草药煎成香汤，用来洗涤身体和头发。而瑶族则在五月五日男女老幼都要到河边去冷水沐浴，亦有妇女上山采集草药熬汤沐浴习俗。认为这种沐浴可以使人不生疾病，延年益寿。这很有点类似李斗所说的"百草水"沐浴。

端午节采制药物是中国药物学史上的一个传统。《夏小正》云："此日蓄采众药，以蠲除毒气。"晋人葛洪《抱朴子》、唐人孙思邈《千金方》、宋人温革《琐碎录》、明人李时珍《本草纲目》等等都有端午制药的记述。各地方志中亦

多有“端午采百草为药”、“以备药物疗百病”的端午习俗的记载，采百草制药自然是为了除疾辟邪，与采兰沐浴也不过是使用方法不同而已。清人袁景澜《吴郡岁华纪丽》卷五“采百草蟾酥合药”云：今吴俗，亦于午日，采百草之可疗疾者，以供药饵，合诸丸药，称草头方。药肆收虾蟆，刺取其沫，谓之蟾酥。又收蜈蚣蛇虺，皆以备攻毒之用。人家小儿女之未痘者，以水畜虾蟆五七个，俟其吐沫，过午取水，煎汤浴之，云令出痘稀少。吴地端午习俗之一，即在端午节日取含有虾蟆吐沫的水煎汤为小孩沐浴，辟邪逐疫。清人李斗《扬州画舫录》卷一记述扬州端午习俗，每逢五月五端午节，人们均要用各种草药煎水沐浴，扬州人称为“百草水”。中国古代有许多药澡方，就是用不同的草药煎水沐浴，以治疗不同的疾病。

端午日洗避邪澡

中国民间古来就有端午门前悬艾、菖蒲的风俗。艾，即艾蒿，俗称艾草，多年生草本植物。菖蒲，多年水生草本植物。两者皆可人中药。艾草与菖蒲中都含有芳香油，因而可充作杀虫防治病

虫害的农药。端午节期间，时近夏日，天气转热，空气潮湿，百虫滋生，疫病增多。古时，人们缺乏科学观念，误以为疾病皆由鬼邪作祟所至，故而节日一早便将艾草扎成虎形，悬挂在门前，用以祛鬼禳邪、保持健康。或是剪彩作为小虎，再粘贴艾叶於其上，妇人争相佩戴，以僻邪驱瘴。用菖蒲作成剑形，插于门楣，俗信有驱魔祛鬼之神效。其实，真正起到净化环境、驱虫祛瘟作用的，还是两草的香气。南北朝时，荆楚一带有此习俗。

关于端午挂艾，人们还附会了一种传说。唐僖宗年间，军阀割据，各霸一方，战祸不断，民不聊生。官逼民反，黄巢率众揭竿而起，劫富济贫。有一年五月，黄巢军队进攻河南，兵临邓州城下，黄巢乔装独自骑马前去察看地势，只见一路上净是逃难的老百姓，这时他发现了一位妇人，背上背了个年纪较大的男孩，手里却牵着个年纪较小的小孩。黄巢一时好奇，就下马问道："你为什么背着年纪大的小孩，却让年纪小的走路呢？"妇人回答："这年纪大的是我大伯家唯一存活的命根子，而小的是我自己亲生的小孩，要是遇到危急，我只能放

掉小的，但无论如何也要保护大伯的小孩啊！”黄巢听到后大为感动，他从地上拔起一株艾草，对那妇人说：“回去告诉人们，只要在家门口插上艾草，黄巢就知道是有爱心的人家，就不会有人侵犯他们。”隔日，黄巢军队依计划进城，结果家家户户都在门上插了艾草，于是军队秋毫无犯。从此，中国人习惯在端午节于家门口装饰艾草，有驱邪避凶之意。

这就是中国民间对于艾草可驱邪保平安的传说，但事实上，不只是传说的影响力，艾草、菖蒲在中药方里，的确有排毒的功能。据专家分析，艾草含有丰富的维他命 A、B1、B2、C 与矿物质铁、镁、钙以及叶绿素等，可以净血、杀菌，抗过敏，并增强免疫力、活化细胞，对于开刀过后血液循环的促进与伤口的愈合很有帮助。菖蒲经过热水加温后，会发散出特殊的香气，在洗澡的同时深深呼吸，可以恢复疲劳，预防神经痛，而溶于水中的菖蒲精油，会在皮肤表层形成保护膜，在出浴后具有保湿与保温的功用。艾草、菖蒲本身所具有芳香气味，可以驱逐蚊蝇，清洁空气，消除病毒，保持居室卫生。艾草还向来以作为针灸药材而闻名，将艾叶制作灸条，

用来针灸，燃点艾条可灸治多种病症，并别具疗效，是传统中医针灸疗法中必不可缺的用品。艾草和菖蒲的传说和药理作用正好迎合了老百姓防病的心理，所以大受欢迎。

在明代，端午日，民间“煎百草为汤，老幼皆浴”习俗盛行。至清代，民俗皆以菖蒲、艾蒿之类，煎汤沐浴，叫“草头汤”，也就是农家端午洗草药澡的风俗，老百姓用艾草、菖蒲，鸡屎藤、百日红、灯笼草等五种清热、消炎的草药一起煮了草药水，让家人都去洗澡，据说洗了草药澡可以消毒祛秽，健身强身，并使人不染痢疾。在一些地方还采菖蒲、艾蒿、五种药草，与鸡鸭蛋同煮，称“午时草”，其汤供小孩沐浴，洗完澡，人们就拿出准备好的雄黄，涂抹在孩子额头、脖子、腋下、肚子、手脚心等部位，意为可避百邪。也有把菖蒲切成碎片，浮在雄黄烧酒杯内，叫做“蒲酒”，也叫“蒲觞”，吃了可以避邪。“未尝蒲酒心先醉，不沐兰汤骨亦香。”这是明末温州人叶尚高，因不肯薙发，被关在狱中过端午时所写的诗。

洗“避邪澡”的习俗，千百年来，在许多地区一直十分流行，至今仍风俗

依旧，如在江苏北部，端午节必用香汤沐浴，人们把艾草、菖蒲、车前子、枸杞枝等等，放入锅内煮成沸水，称之为香汤，端午节这天，一家老少用此香汤沐浴，俗信能驱除灾难邪恶。广东地区还在香汤中加上凤仙花、白玉兰等，母亲为小孩沐浴时，边往小孩头上身上洒水边念道："艾蒲洗身，百病消除。"东北松花江沿岸，人们在端午节这天带艾草来到江边，用艾草蘸水洗头、濯脚、浴身，俗信这么一洗，便能洗去晦气和疾病。在全国绝大多数地区都流行这种沐浴习俗。在海南儋州讲客家话的有五六万人，他们每年端阳节这一天，全家大小洗草药澡，客家话叫"洗箭药"。时至仲夏，各种草药植物生长繁茂，开花结果，正值采药的好时节。农民们从农历四月最后一天起，便上山采集草药，除供自家"洗药"之外，还大量挑上集市上出卖，品种有五六十种，有相当一部分是供人们药浴用的草药，其药性大致具有清热、消炎、祛风作用，除了艾草和菖蒲，还有金银花藤、灯笼草、大红花、寄生、大枫艾、猪笼草、油茶叶、岗稔叶等多种，人们花一元几毛钱可以买回一大捆。初五这一天下午，客家人

家家户户煮“簕药”，多用大镬头煮供全家人洗澡。大人们在清水中加几瓢“簕药”汤冲凉，小孩子则用澡盆洗，好在药汤中泡一泡，让皮肤多吸收一些药液。据说“洗簕药”可以保健防病。有小孩子的家庭，还多备一些草药，切短晒干后储存起来，经常给孩子洗药澡。

每逢端午节人们争相采集艾草和菖蒲。由于传说端午节家里挂着艾草和菖蒲可辟邪趋利，所以这种草儿大受人们欢迎。艾草和菖蒲在平时几乎是无人问津的，但端午节这些草儿就变成了价钱昂贵的珍品。记得小时候在端午节时，外祖母都会煮上一锅艾草水，或许加上一些菖蒲，然后将汤汁倒入洗澡水里，让我们洗个满室青草香的“避邪澡”。现在回想起来，都是外婆的用心良苦，绝非单单的民间习俗。

祖先口耳相传的秘方，是经过时间试炼而留下的，值得我们加以重视，就像这样艾草、菖蒲浴，相较于现代医学的“水疗”，“艾草、菖蒲浴”则是中国老祖先同样用“水”作为媒介所进行的医疗方式。早在《五十二病方》、《黄帝内经》、《金匮要略》、《太平圣惠方》、《圣济总录》和《普济方》，这几本横跨

秦汉直至明清的传统医学书籍中，都有艾草、菖蒲浴的临床记载。依据中医的理论，艾草、菖蒲浴是经皮肤给药，或者透过体表黏膜组织和呼吸系统进入，所以分为浸泡和熏洗，疗效因人而异，患者不妨请教中医，选择适合的艾草和菖蒲的配方，煮水过滤后倒进澡缸，进行日常保养泡浴。

如今不少人在家中享受艾草与菖蒲浴，从中药房购买晒干的艾草，煎煮后或者部分倒入洗澡水，或者部分留等出浴后直接饮用；至于菖蒲，因为要取其香气的疗效，所以最好到花店买新鲜的五到十枝，以绳子绑紧，先放入略微烫热的水中，使香气可以蒸发出来，然后再加入冷水，调至适当温度，下水沐浴。这样既可有病治病，没病强身；又颇有怀旧风情。所以经常试试这古老药浴，对身心健康大有帮助。

端午佳节洗龙水

端午节是中国古老民间传统节日之一，中国人过节最讲究的也就是庆祝方式。全国各地过端午节有许多习俗如吃粽子、赛龙舟、挂艾草等等，尽管随着时代的前进，有些习俗已逐渐在消失，但是许

多地方的民俗依旧保留着那份古朴。

海口人一般在端午节那天有洗龙水的习俗，不但十分讲究，而且最具地方特色，洗龙水要在中午 12 点正点洗，不能早也不能晚。当地人的说法是：洗早了，龙神还没洗过你就洗，表示对龙神的不敬；洗晚了，洗的就不是龙水了，而是龙的粪水，因为当地人认为龙神洗完澡都要解决一下生理问题。时间正好就表示与龙同浴，那才是真正的龙水。

洗龙水，这种海南人过端午节的古老习俗现今已变成了一种时尚。海南四面环海，河流众多，靠近海边或是河边的大人们，习惯于端午节带着孩子去洗澡，意为“洗龙水”。也许世世代代的老百姓根本不知道屈原是何人，但在他们心目中，却把屈原视作神通广大的龙神。老百姓对屈原投江寄予了美好的愿望，总认为屈原是当龙神去了。所以海南老百姓相信，只要经过“龙水”洗浴的孩子，就会得到龙神的保护，身体健康不长热疮。端午这天早上，大人们会去采来各类香花特别是野菠萝花；到了中午 12 点钟，大人们把花瓣泡在温水中给小孩洗澡，靠近海边的则带着孩子到海水里洗澡，不同的是，人们将花瓣抛入海

中。

而海南儋州的客家人这天洗澡却是“洗簕草”，实际上就是一种洗草药澡。用的草药一般是具有清热、消炎、驱风作用的，据说“洗簕草”可以保健防病。儋州客家人除了“洗簕草”的习俗外，还有一些与水有关的风俗。这天，方圆五六十里的男女老少汇聚在海头镇的海头江岸上，举办丰富多彩的水上体育运动和江面游园会，内容有：赛船、裹粽、对歌、水上摔跤、游龙等。在传统的节日习俗中融入了现代娱乐内容，民俗在传承过程中不断有新的发展。

许多地方端午节风俗龙舟竞渡，亦与沐浴联系在一起。旧时人们在举行龙舟比赛前要举行祭龙头仪式。汨罗习俗，在一串鞭炮声中，身着白衣白裤的桡手，由扛龙头的头桡和捧着祭品的舵手领着，擎船旗、打锣鼓、扛桡桨来到屈子祠，把龙头摆在供桌上，向屈原神位叩头礼拜。待主祭人将一条红绸布系上龙头，头桡扛起龙头，跑到江边，连人带龙头一起跳入江中沐浴，所有桡手也随着入江沐浴，称洗“端午澡”，然后才把龙头安在船头，开始比赛。俗信祭过屈原，又给龙头沐浴，龙舟竞渡就会平平安安，

而洗过“端午澡”的桡手们，也可消灾祛病。祭祀龙头、洗端午澡，实际上也是一种禳除灾疫、祈福求祥的仪式，与采兰沐浴同出一源，都具有驱瘟逐疫的原始文化内涵。

在闽南端午节则有汲午时水沐浴的习俗，每逢这一天清晨，母亲们总是匆匆吃完早饭，就忙不迭提起水桶，抓着竹扁担，来到村前屋后的水井边，竹扁担轻轻地搁在厚厚的高高的斑驳井沿上，母亲们静静地站在一旁，守候着，单等汲“午时水”。渐渐的，人越聚越多，最后排成了一条长长的蛇似的队伍。人们秩序井然，有说有笑，一直到日悬中天，正午12点整。当燃放完一串鞭炮后，母亲们就飞快地溜下桶绳，第一个汲取了清悠悠甜丝丝的井水。母亲们一个紧接着一个，面露笑容，吱悠吱悠地取水挑回家了。端午节汲“午时水”是闽南一大习俗。因为人们深信“午时水”能消灾弥祸，带来好运，而能最早汲到午时水的，即预示着鸿运当头。

午时水对闽南人来说，简直是功效神奇的圣水。人们俗信：用午时水为孩子沐浴，夏天不会生痱子；在午时水加雄黄酒，点抹在儿童的额头、面颊上，

涂成“五”字，据说能避除毒虫、蚊蝇叮咬，驱散瘟疫毒气；以艾枝蘸午时水，挥洒于房前屋后、墙根角落，谓可辟邪御鬼，确保全家平安；把午时水煮熟的小角粽带在身边，也可祛病消灾；用午时水泡茶吃，提神养气，兼治百病。

六月六猫狗同浴

民间有习俗，六月六日为猫狗浴日。六月六日给猫狗洗浴的习俗在明代遍传民间。明代沈德符《野获编》云：“六月六日，本非令节，猫犬之屋，俾浴于河。”明人田汝成《西湖游览志》亦云：“郡人于六月六日，舁猫狗浴于河，致有汩没于淤泥，踉跄就毙者，其义不可晓。”明人钱思元《吴门补乘》云：“六月六日浴猫狗，吴郡他邑咸有是说。”清人顾禄记其家乡苏州风俗的《清嘉录》云：“谚云：‘六月六，狗𩒵（即洗）浴。’谓六月六日牵猫犬浴于河，可避虱蛀。”清人袁景澜《吴郡岁华纪丽》亦说该日为浴猫犬日。

若从寻溯民俗流变的角度考察，这一民俗事象显然是由宋代天贶节的曝虫晒霉等活动演绎而来，将家养猫狗牵到河水中去洗浴，洗去其身上的虮虱，同

样也是有益于人的身体健康，以免猫狗把虮虱传染给人。这是人们预防疾病的卫生措施之一。明人蒋一葵《尧山堂外纪》有一则笑话说的是明人毛理前去拜访杨循吉，时值四月八日，杨循吉正在沐浴，只好推辞不见。六月六日，杨循吉前往毛理府上答拜，谁知毛理也用正在沐浴为由不见。杨循吉便在投递的名片上戏题诗一首：

君来拜我我沐浴，我来拜君君沐浴；

君拜我时四月八，我拜君时六月六。

杨循吉借用民间六月六为猫狗洗浴的习俗入诗，与四月八日浴佛日相对比，大大地戏弄了毛理一通，言外之意，同是沐浴，我是佛来你为猫狗。毛理原本是想借沐浴为托辞以报复一下杨循吉，没料到弄巧成拙，倒把自己给套进去了。毛理若是读了此诗，必定哭笑不得。苏州士子郭麐还曾专门写了一首《浴猫犬词》，生动地展示了猫狗同浴的民俗事象：

六月六，家家猫犬水中浴。

不知此语从何来，辗转流传竟成俗。

流传不实为丹青，孰知物始睹厥形。

孰居庄严成坏住，劫前八万四千横竖飞走一一知其名。

而况白老乌龙不同族，何以降日为同生？

一笑姑置之，听我为媒词：

司马高才号犬子，拓跋英雄称佛狸。

乌贯锦带纷绮丽，韩庐宋鹊尤魁奇。

世上纷纷每生者，李义府与景升儿。

金钱犀果洗若属，但有痴骨无妍皮。

猫乎犬乎好自爱，洞里云中久相待。

伐毛洗髓三千年，会见爬沙登上界。

明清以来，这习俗一直在民间广为流传。在此日亦还有“沐发”、“洗象”习俗。《野获编》又云：“俗，妇女多于六月六日沐发，谓沐之则无腻垢。京师象只皆用是日洗于廊外水滨，一年惟此一度。”清人潘荣陛《帝京岁时纪胜》记北京岁时风俗亦云“六月六浴象”。明清两代，皇家均于六月六日洗象。自古以来，大象既是吉祥瑞兽，又是太平盛世的瑞应，在朝廷祭祀大典时，大象驮祭器、驾辂车出行，充当卤簿之职；平时大象又要充当朝贺的仪仗，朝贺钟声一响，大象按部就班，分相对两列，凛然肃立。正因为大象担负着朝廷仪仗的庄严职位，故大象亦似朝廷命官一样食国家俸禄。朝廷为了显示四海清平的气象，于每年农历六月六日举行“洗象”仪式，

届时，整个京城沸腾起来，万人空巷，倾城观看洗象，许多文人墨客争赋洗象的盛景，清代大学士王士桢所作的《竹枝词》最为脍炙人口：

玉水轻阴夹绿槐，香车�锦成堆。

千钱更赁楼窗坐，都为河边洗象来。

清代画家顾月洲还画了一幅《年例洗象》，刊登在《点石斋画报》上，形象地再现了清代北京洗象的盛景：御河水中众人洗象正忙欢，岸人争相观看鼎沸声扬。

七夕沐浴汲圣水

农历七月初七，俗称七夕，原本是周年刻度上一个平常的日子，但在几千年的岁月里，让美丽动人的神话传说滋润得韵味悠长。因为在这天夜里，牛郎织女要在天河上鹊鸟搭成的桥上相会。而下界的祝吉女子则抓紧时机，默默许愿，向织女乞巧，除此而外，人们还要在七夕这一天沐浴汲水。传说这一天七仙女、织女要下凡到人间江河溪水中沐浴，于是人间的凡水沾上了仙气灵气，自然成了吉祥的圣水。

《名胜记》载：

融县铁船山仙女泉，传说七月七日

尝有仙女洗于泉。

《中华全国风俗志》下篇卷七亦载：

阴历七月七日，百色县之人民，谓是日寅卯未通光之前，仙姬下河沐浴，此日天水之味，较平时格外清洌甘爽，可以治病长寿，因此人人皆分外早起，多往河中取水，竟有全夜不睡者，三更以后，即有人行走之声，及水桶之声。迨至天明，满街水湿淋，如下雨一般，所取之水，以净瓮盛之，以待逐月之用。七夕节，百色称为双七节，是日所汲之水，称为双月水。

同书下篇卷八又载：

七月初七夕，为七娘会。乞巧，沐浴天孙圣水，以素馨茉莉，结高尾艇，翠羽为篷，游泛沉香之浦，以象星槎十四。

民国十六年《龙州县志》载：

七日，相传是日有仙人浴于河中，是早汲水，藏之经年不生孑孓，水甚清凉，能医热症，故好事每多储而藏之。诚之，亦颇见效。

以上记载都说的是仙女、织女七夕沐浴的传说，是人们七夕汲水贮存沐浴的由来。俗信七夕之水为圣水，具有仙气灵气和种种神奇功能，全在于水经过

了仙女的沐浴。

清人屈大均《广东新语》云：

广州人每以七月夕鸡鸣初，汲江水或井水贮之。是夕水重于他夕数斤，经年味不变，益甘，以疗热病，谓之“圣水”，亦称“天孙水”。若鸡二唱，则水不然矣。

清道光十年《西宁县志》记述七夕之水云：

五更汲井华水或河水贮之，以备酒浆、药饵，名曰：“七夕水”。

清道光年间《苍梧县志》云：

（七夕）取河水、井水贮瓮，经久不变味，谓之“银河水”。

民国二十四年《贵县志》云：

（七夕）汲河水贮藏瓮中，名曰“七月七水”，中热毒者每以之调药。

民国年间《阳江县志》则云：

（七夕）正午时，取新汲井水贮之，以备和药，经岁不腐，谓之“神仙水”。

民国二十年《罗定志》亦记七夕水云：

是日汲水，谓之“天孙圣水”，以备醯酱、药饵之用。

七夕水有着圣水、天孙水、天孙圣水、银河水、神仙水、七月七水、双月

水等等美名。七夕水不仅仅名字异于常水，而且其水质也不同寻常。如此好水又有神奇的功效：具有长寿、能医热症的保健治病之效，人们汲七夕水为药饵，用来和药，还用来酿酒，制醋造酱，真乃有功于人。

这么美妙的七夕水，须要尽早汲取，误了时辰，鸡鸣二遍，“则水不然”，再不是“天孙水”了。在浙江还有用盆置屋顶承露水的习俗，七夕之夜接露水，名为“接牛女泪”，清晨，女子用此露水擦洗眼睛，相信能心明眼亮，美若天孙，赛似织女。江浙一带，七夕沐浴天孙圣水的习俗还演变为洗头等习俗，如杭州、宁波、绍兴等地区的习俗称七夕为“洗头节”，这一天，女子要起早到井边或河边汲水，采摘槿柳叶搓碎调在水中用来洗头。传说可以使头发滑润乌黑，像西施一样美丽。

相传春秋时期，吴国大败越国，越王勾践被俘作了人质，得赦回国后，选范蠡为相，卧薪尝胆，图谋报仇，复兴大业。范蠡深思熟虑之后，准备选取一才色兼备的女子送给吴王，使其溺情于声色，不理朝政，以便越国报灭国之恨。一天，范蠡遇见了西施。西施自幼聪慧，

天姿国色，平常喜欢用槿柳叶浸水梳洗。越灭亡以后，她常在浣沙溪边自吟：“春色年年有，年年不见春，浣纱水清清，难洗亡国恨。”范蠡见西施不但貌美，而且为亡国而哀痛，是个难得的美女子。在禀告越王勾践之后，范蠡带了印符护送西施到了吴国。西施委曲求全，舍身救国的精神深深感动了范蠡，越灭吴后，范蠡功成身退，携西施于七月七日隐姓埋名，泛舟于五湖之间。老百姓为了表示对西施的敬爱，于七月七日用槿柳树叶浸水洗发，以示纪念。

沐浴礼俗

初生婴儿沐浴

新生婴儿诞生后，为了祈求婴儿健康生长，人们借水来为新生婴儿举行沐浴仪式，希望通过沐浴把水的生长力量传到新生婴儿身上，使新生婴儿健康生长，犹如以水浇灌植物，促其生长一样。于是，形成了诞生礼中的浴婴礼俗。

早在唐代敦煌石窟遗书《诸杂略得要抄子》中，就有关于浴婴的记述："小儿初生时，煮虎头骨，取汤洗，至老无病，吉。"宋代医书《小儿卫生总微论方》对初生婴儿洗浴这样说道："须先洗浴，以荡涤污秽，然后乃可断脐。"婴儿洗浴，颇有讲究，须将预先煎好用瓶存贮的煎药暖好倒入温水中再开始浴婴。可见浴婴多是出自生理上的考虑，刚生下的孩子血污裹体，为其洗浴自当必然，《古今图书集成·人事典》卷三十一所载也多健康少信仰的成分："凡浴用小儿汤，极须令冷热调和，冷热失所，令儿惊，亦致五藏疾也，凡儿冬不可久浴，

浴久则伤寒；夏不可久浴，浴久则伤热，数浴背冷则发痫，若不浴又令儿毛落。新生浴儿者，以猪胆一枚，取汁投汤中以浴儿，终身不患疮疥，勿以杂水浴之。儿生三日宜用桃根汤浴，桃根、李根、梅根各二三两，皮亦得咬咀之，以水三斗煮二十沸，去滓浴儿，良去不祥，令儿终身无疮疥。治小儿惊辟恶气，以艾虎汤浴，艾一斤，虎头骨一枚，以水三斗煮为汤浴，但须浴即煮用之。”清康熙年间扬州人石成金《全婴心法·洗儿法》亦云：

儿出胎浴洗，用益母草、苦草煎汤，入盐少许。汤要调匀冷热，若太冷、太热，俱不相宜。必须预煎收贮，俟温取浴，勿入生水。洗毕拭干，以腻粉研之极细，摩其遍身及两肋下，然后绷裹，既不畏寒，又辟诸气。今执三朝古礼，将绷裹之儿复洗，若儿之怯，多致感冒、惊风。变通在人，只依此出胎便洗，甚为稳当。

小儿初生，如草木之萌芽，全在栽培、调护有法，若不留意，必遗患终身。保婴根源，端在于此。小儿出胎，口中身上皆有恶血、秽汁，必须认真清洗，这一点，石成金说得十分透彻清楚。

从《小儿卫生总微论方》和《古今图书集成》到《全婴心法·洗儿法》，说到初生婴儿洗浴均是出于清洁卫生方面的需要，而民间浴婴礼仪并非仅仅是一般的清洁卫生洗浴行为，而是包含着神秘信仰的祈求祝福新生儿健康成长的礼仪活动，洗浴的所有仪式都有严格的规定。如湘西苗族地区习俗，“婴儿产出，速令家人用清洁之水烧沸，盛入盆中，待温度合宜可用。盆水不宜太深，否则小儿多尿。洗时，先洗头，次洗胸腹，再洗臂腿足，最先洗眼鼻为宜也。”湘西夜郎一带为初生儿洗浴时，也有类似的习俗，浴婴时浴盆里水不能多，也不能深，俗信水多了婴儿会尿多，水深了婴儿会不善言辞。洗浴时还有一定的程序，先洗双眼，叫“开天门”；次洗鼻子，叫“点龙鼻”；再洗嘴，叫“开龙口”；最后由头部洗到胸腹及手足，总之要将婴儿身上的污秽血液、粉白软物洗净为止。土家族洗婴要放四眼草、茶叶或桃树叶，以驱邪避秽，洗前以筛盖盆，防止四眼疮。哈萨克儿童一生下来就要用奶茶洗澡，据说奶茶可以防止皮肤病。水族孕妇临产前，家里就早已忙开了。妇女长辈的首要大事就是用草木灰把洗盆反复

揩拭，擦得干干净净，然后盛满清水，端到内房等候。婴孩出生后，妇女长辈即把右手伸入冷水盆中，将带着冷水珠渍的手轻轻拍打三下婴儿屁股，俗谓此为“冷水三拍”，然后才用布幅将婴孩包裹起来。社会发展后，许多水族妇女都到医院生产，但从医院回来后，不管已生下三天五天，也不管日辣如火还是下雪结冰，这冷水三拍都必须立即补上，绝不能忽视省略。对此，水族人解释说：“冷水三拍，不仅可以使孩子永远记住自己是水族人，而且日后身体强健，长寿益气。”在水族人心目中，这冷水三拍是一种认同仪式，目的在于使婴儿明白自己水族人的身份，才能健康成长，否则他就可能半路夭折。民间认为婴儿经过这些洗浴仪式，就能顺利长大，康乐幸福。北方汉族地区，新生婴儿洗澡盆中要放姜和葱，由婴儿的奶奶为婴儿洗浴。姜，取“强”的意思，期望婴儿将来强健；葱，取“聪”的意思，期望婴儿将来聪明。

台湾土著民族阿美族、泰雅族、排湾族、布农族、卑南族、鲁凯族、曹族、雅美族、赛夏族、邵族等，曾流行一种更为古老的浴婴习俗。新生婴儿诞生后，

要带到山溪河流，直接用天然冷水洗浴。《台湾府志》卷七《风土志》记土番习俗说：

甫生产，同婴儿以冷水浴之。疾病不知医药，辄浴于河；

言大士置药水中，以济诸蕃。冬日，亦入水澡浴以为快。

台湾土著民族解释说观音大士撒药在水中，可保他们健康平安。这种抱新生婴儿到山溪河流洗冷水浴的礼仪，更清楚地表现了这类礼仪祈求新生儿健康成长的意义以及其中所包含的对水的生长力的信仰。尽管台湾土著民族是从神灵撒药角度来解释水的生长力的，然而这种神话式的解释显然是由古老的水生殖力、生长力信仰派生出来的，因为神灵撒药的解释只能是人们在对医药的作用有所认识之后，对水的生长力的一种新的阐释。直到近代，台湾土著民族仍有抱新生儿到山溪行冷水浴的习俗。俗信在河中洗浴能锻炼婴儿，并且水中有仙气与神力保佑小孩安康。

清乾隆时，满洲人六十七奉命巡视台湾，写有《番社采风图考》，书中有冷水浴婴图及说明文字。该书已佚，但其说明文字在其他典籍中尚存节录："番俗

初产，产母携所育媳婴同浴于溪，不怖风寒，盖番性素与水习。”可见台湾土著民族的浴婴礼仪，无论在天寒地冻、刮风下雨、冷水刺骨的条件下都要如期举行，其对水的育婴、护婴功能的崇信，已到了痴迷的程度。平埔族有产妇产后立即抱婴赴溪，同浴以冷水的习俗。《裨海纪游》载：“孕妇始娩，即携儿赴浴”；又《噶玛兰志略》载：“生子，抱之浴于溪中，虽严寒不避，以汗出为度。故番种类终未蕃衍者，以浴时往往即死也。”婴儿与产妇不分天气之冷热，皆产后即同浴于溪，若遇天气冷，产妇身体孱弱，婴儿抵抗力稍差，肯定死亡率极高。平埔族人口增加率低，即受此风习的影响。

到了20世纪初，台湾土著民族的这种山溪冷水浴婴习俗方才渐渐有所改变，因为户外冷水浴对新生儿确实有百害而无一利，冬季的害处更为严重。人们从保护婴儿健康出发，才改用温水洗浴，并由户外改为户内洗浴。有趣的是，改变后的习俗在无害和不伤大雅的前提下，仍保留了冷水浴婴的残存形式，如雅美族在温水浴婴后，仍须滴几滴泉水在婴儿头上，祈祷婴儿的生命如天然清泉般长流不息。邹族在温水浴婴之前，要用

少许冷水象征性地擦洗婴儿的身体，其用意在于神所赐的天然水是纯净不染、充满生机的，可以永保婴儿安康。擦洗时，助产老妇还在一旁念念有词："祝他健康。"冷水浴婴，表现了对自然水的生殖力、生长力的崇拜，当是浴婴习俗最原始的形态。

生理原因是洗婴的物理基础，但在民间，洗婴早已脱离开纯生理考虑，而演变成为一种"信仰习俗"，产生了许多的规定与俗信。

古今洗三礼仪

在诞生礼仪中，洗三仪式最为隆重。洗三礼仪习俗自古以来影响广泛，婴儿出生后第三日，要举行沐浴仪式，会集亲朋好友为婴儿祝吉。届时，主人首次抱子见客，并用水帮助婴儿擦洗身体，谓之洗三，又称三朝洗儿，是婴儿脱离母体后参与的第一次正式的文化性仪式。洗三的用意，一是洗涤污秽，消灾免祸；二是祈祥求福，图个吉利。

宋人叶寘《爱日斋丛抄》曾考证洗三源流云："今俗以三朝洗儿，殆古意也。"洗三礼俗源流久远，寻根溯源的话，来源于先秦"悬弧"风俗中的"三

日始负子，男射女否”。《礼记·内则·子生》：“子生，男子设弧于门左，女子设帨于门右。三日始负子，男射女否。”南北朝时，东魏高澄生子，三日时孝静帝幸临高澄府邸，赐锦彩及布帛万匹。可知当时十分重视“三日之礼”。据《古今图书集成》卷三十四载，唐明皇之杨贵妃生下时就曾行过三朝洗水礼。唐人李德裕《次柳氏旧闻》载，唐章敬皇后生下代宗李豫，三日时，唐玄宗亲临东宫参加洗三仪式。唐代时期在社会各个阶层中广泛流行三日洗儿的风俗。大诗人白居易多有诗吟咏洗三习俗。洗三在宋代极为世人所推崇，苏东坡《贺子由生孙》诗云：“昨闻万里孙，已振三日浴。”他还记载了当时闽人洗三习俗，“闽人生子，三日浴儿时，家人及宾客皆载葱线，曰葱使人聪明，线使人富大。”

明清之际，洗三更是诞生礼中最重要的仪俗。明人沈榜《宛署杂记·民风一》记北京诞生礼俗云：“将临蓐，妇家先期以果羹馈其女，曰催生。生三日后，曰洗三。”清人崇彝《道咸以来朝野杂记》亦说：“三日洗儿，谓之洗三。”清代《顺天府志》载傣族“生子三日，贵者浴于家，贱者浴于河”，仍保留了冷水

浴婴的古老习俗。

近人胡朴安《中华全国风俗志·安徽》记载安徽洗三风俗云："婴孩三日后，必为之净洗，谓之洗三朝。"同书还引《北京蜡轩录》详细记述了北京洗三过程：

北京城内，凡小儿生后三日，名为"洗三"。是日必招收生婆到家，酒食优待，然后由本家将神纸（俗呼娘娘码儿）并床公床婆之像，供于桌上。供品用毛边缸炉（北京点心名）五盘，由收生婆烧香焚纸毕，将火煮之槐条水倾入盆内，旁置凉水一碗及两盘。一盘盛胰子、碱、胭脂、粉、茶叶、白糖、青布尖儿、白布数尺、秤杆、剪子、锁镜等物；一盘盛鸡子、花生、栗子、枣、桂圆、荔等物，均用红色染过。诸亲友齐集床前，将各样果子，投数枚于盆内，再加冷水两匙，铜元数十枚，名为"添盆"。添毕，由收生婆洗小儿。洗罢，将小儿脐带盘于肚上，敷以烧过之明矾末，用棉花捆好。所有食物。全由收生婆携去，洗三告终。

许多地方洗三仪式内容也越变越多样复杂。如主持洗三的老妇要念喜歌，当客人添水时便念："长流水，水流长，聪明

伶俐好儿郎……”当红枣、莲子放进浴盆内便念：“早立子，胖小子，长命百岁寿星子，连生贵子，连生贵子……”满族洗三要请儿女双全、德高望重的老太太给孩子沐浴，沐浴用大铜盆，内放槐树叶、艾蒿，倒上热水后，前来祝贺的亲友们则将铜钱、花生和鸡蛋等放入盆内，叫做添盆。沐浴过程中，如婴儿放声大哭，则视为大吉大利，这叫“响盆”。满族洗三时还要唱道：“先洗头，做王侯；后洗腰，一辈更比一辈高；洗脸蛋，做知县；洗腚沟，做知州。”意在为小儿的未来祝福，或健康，或聪明，或发财，或做官。天津一带洗三时，总是请一稳婆在给小儿洗浴前随意借小儿为话题，说吉庆话，请众人往浴盆里扔钱，仍得越多越好，意思是将来小儿才高财大。洗浴的过程中，还要以秤砣轻按小儿身体，谓之“压千斤”，希望小儿长大可以担负重任；用葱茎轻击小儿身体，谓可使小儿聪明；以锁锁小儿的口、手及足，谓可使小儿谨言慎行。洗罢，置花于筛，放小儿头上，轻轻筛动，因为筛有孔，认为这样做将来小儿出痘时可以稀疏。还有一些地方洗三时，浴水中放艾叶、花椒等中草药，边洗边念祝

词，以驱灾辟邪。

藏族人把洗三叫做“做旁色”，所谓“旁”，是污秽的意思；“色”是清除的意思，“旁色”也就是清除污秽的意思。婴儿诞生后的第三天，亲朋好友前来祝贺，带上青稞酒、酥油茶和婴儿衣帽等等礼品到产妇家里，先向产妇、婴儿献哈达，再为婴儿祝福，除带酒茶外，还要带上糌粑，届时，用手捏一点糌粑放在婴儿额头上，认为这样能清除污秽，免却灾难。这是藏族洗三习俗中清除晦气、驱逐污秽的一种礼仪。

甘肃、青海等地蒙古族人有洗儿节，在婴儿出生后第三天或稍晚几天举行。洗儿节开始，在婴儿脚底放两块小石头，一白一黑，黑石象征着民族力量，白石象征纯洁、善良和智慧。其涵义是祝孩子成人后，意志像岩石一样坚强；心灵像白玉一样纯洁，脚踏土地，为民效力。接着由来客给婴儿祝词。祝毕，在婴儿前额抹少许酥油，客人们一一把礼物搭在婴儿胸前。由婴儿的奶奶或外婆操持，孩子的母亲辅助，用柏树叶、少量花椒和适量温开水配成洗料为婴儿沐浴，洗胎脂，除腥气。洗毕，给婴儿穿上新衣，宴请客人。

彝族的“阿依德波堵”习俗同于其他民族的洗三习俗。“阿依”即小，“德波”意指门外的世界、空间，“堵”即出露的意思。“阿依德波堵”意思为“出门见天日”。婴儿诞生三天后到月底这段时间内，要请毕摩选定婴儿“阿依德波堵”的吉祥日，行出户礼。这天，先在屋外院铺一床宽展的竹席，席上放一木盔燕麦汤圆。两支木勺、一杯美酒。产妇在亲友们的簇拥下抱着婴儿出屋坐于席上，以示拜天。抱婴儿出户的时刻，一定要在太阳刚刚升起的时候，寓美好和希望之意。然后，举行剪发礼。婴儿由父或母抱在席上坐好后，由一位与婴儿的生辰相和而且家中人丁兴旺的妇女，用剪刀象征性地为婴儿剪几根头发，而后把剪刀交给婴儿的父或母，由婴儿的父或母从左至右为婴儿剪去胎发，剪毕，即为婴儿穿上新缝的衣服。并将刚剪下的头发装入为婴儿缝新衣时所留的布片缝制的小荷包内，再将小荷包缝在婴儿换下的旧衣上或帽檐角上。接着举行“净身礼”，就是用冷水在婴儿颈部、胳肢窝和胯部擦洗几下，算是第一次为婴儿净身。所用之水必须由婴儿的父亲用坛子从特定的某泉或某河中汲回。这水彝族

称“子衣”，意为净水。取水途中忌讳将水倾洒出来，否则，婴儿洗后会发生呕吐现象。所以每一个到大河或山泉汲水的父亲，都是小心谨慎的，不敢有一点闪失，以免对小儿日后的成长不利。

万象一理，都是为了祝愿小儿健康成长、前程远大。小儿在充满吉祥物的水中沐浴后，从此踏上了新的人生路途。

唐代皇太孙洗三

从现有文献资料来看，“洗三”的育儿风俗，最初是唐代皇宫的一种礼仪，首倡人是唐玄宗李隆基。这一时期从宫廷到民间，在社会各个阶层中广泛流行三日洗儿的风俗。

据《新唐书》卷七七《后妃传·肃宗章敬皇后吴氏》和唐人李德裕《次柳氏旧闻》载，唐玄宗开元十四年（公元726年）十二月十三日，当时已立为皇太子的李亨（即唐肃宗）喜得头胎儿子李豫，这李豫即后来的唐代宗，其出生极为不凡。李亨为太子住在东宫，深居简出，久屏乐器，身边也不用侍女。唐玄宗看了为之动色，让高力士挑选了三名女子，赐给李亨，其中一个就是后来的章敬皇后，代宗的母亲。章敬皇后侍

寝，做了一个梦，惊呼身上疼痛，喘不过气来，李亨忙问怎么回事。章敬皇后用手掩着她的左肋说："妾梦见一个长丈余的神人，手持宝剑对妾说：天帝命我为你送子。自左肋以剑剖开送入腹中，伤口处恐怕痛不可忍。"李亨验之烛下，果然有红色伤口痕迹。不久就生下了李豫。

皇太孙李豫诞生三日，唐玄宗亲临东宫，赐给金盆，命人为李豫举行香汤沐仪式。李亨连忙命人准备，李豫的保姆认为这孩子的生母年少体弱，所以他在母体时就先天不足，出世才三天，经不起众人折腾，便让人从宫中抱来一个身体健壮的婴儿来冒充太孙。谁料唐玄宗仔细一看，识破了掉包之计，大为不高兴，说："这不是朕的孙子。"吓得保姆慌忙跪地叩头道出真相。唐玄宗看了看保姆，又说："大喜之日，朕不怪你，快去抱皇孙来。"真正的皇太孙抱来，唐玄宗乐滋滋地抱在手上，举起皇孙对着太阳细细打量着，笑道："此儿一副福禄贵相，一看就知胜过其父。"于是，宫人为李豫金盆沐浴。唐玄宗高兴地对高力士说："这座宫殿出了三代天子，真叫人高兴呀！快与太子一起同饮喜酒。"高力

士忙率宫人三呼万岁。

此例首开风气，从此宫中逢有生育，无论男女，都要在诞生三日这天举行沐浴仪式，渐成制度，并要给参加沐浴仪式的宫人赏赐“洗儿钱”。王建《宫词》之一云：

日高殿里有香烟，万岁声长动九天。
妃子院中初降诞，内人争乞洗儿钱。

这正是唐代宫中流行洗三习俗的生动真实的写照。唐玄宗还把宫中洗三习俗推广到民间。据《明皇杂录》卷上载，宠臣王毛仲妻李氏诞育三日洗儿，玄宗命高力士赐以酒食、金帛，并命其子为五品官。

又据唐人韩偓《金銮密记》载，唐昭宗天复二年（公元 902 年）正处在颠沛流离之中的唐昭宗车驾停留在岐山，皇后生了个皇女，三朝之日，举行沐浴仪式，大行赏赐，赐给洗儿果子、金银钱、银叶坐子、金银铤子。可见唐代宫中一直有“洗三”的定制。唐代民间亦流行“洗三”风俗。唐人袁郊《甘泽谣·圆观》载，唐代大历、建中年间（公元 766—783 年），长江流域就有“浴儿三日”的风俗，谏议李源在长江边南浦一个小山村观看农家为婴儿“洗三”。大诗

人白居易庆贺谈弘谟外孙洗三，有诗《谈氏外孙生三日喜是男偶吟成篇兼戏呈梦得》云："玉芽珠颗小男儿，罗荐兰汤浴罢时。"《崔侍御以孩子三日示其所生诗见示因以二绝和之》亦云："洞房门上挂桑孤，香水盆中浴凤雏。还似初生三日魄，嫦娥满月即成珠。"诗中提到的"兰汤"、"香水"，都表明洗儿不是用清水。孙思邈《备急千金要方》卷五"初生出腹"称："儿生三日，宜用桃根汤浴"，桃根汤是用桃根、李根、梅根各二两，以水煮20沸，去滓，用以洗浴，能够"去不祥，令儿终身无疮疥"。可为了解三日洗儿风俗提供参考。"洗三"习俗自唐代以后，遂在民间广为盛行，迄今不衰。

杨贵妃戏洗禄儿

中国四大美人之一的杨玉环本是唐玄宗之子寿王的妃子，是个天生尤物，风流皇帝唐玄宗将她占为己有，册封为贵妃，宫中呼贵妃为娘子，礼数同于皇后，杨玉环受宠，正如唐人白居易《长恨歌》所云："后宫佳丽三千人，三千宠爱在一身"。杨玉环确有情欲场上的绝活，仅她"回眸一笑百媚生"，就让唐玄

宗销魂夺魄，躲在芙蓉帐里拥娇抱艳，从此把军国政事也抛弃不问。唐玄宗宠幸杨玉环到了无以复加的地步，然而，杨玉环却不甘只占有一个皇帝，偏偏选中了一个胡儿寻欢作乐。

这胡儿乃是历史上大名鼎鼎的安禄山，原本默默无闻，一下子爬到三镇节度使高位，拥有重兵。天宝十四年（公元755年）十一月，他与史思明起兵反唐，史称“安史之乱”，使强盛一时的大唐王朝从此走向衰落。这个“忮忍多智”的胡儿异志初萌时，就使出浑身解数，在唐玄宗面前大施迷魂计，故意装傻来骗取唐玄宗的宠信。唐玄宗指着他硕大的肚子问：“你肚子里有什么东西，怎么这么肥大呢？”安禄山朗声说道：“只有一颗忠于皇上的红心。”说得唐玄宗龙颜大悦，收他做自己的干儿子，又下诏让他和杨贵妃的姐妹们约为兄妹。而安禄山为了更多地赢取皇上的欢心，见皇上宠幸杨贵妃，就对杨贵妃大献殷勤。他虽比杨贵妃大十几岁，却当着唐玄宗的龙颜，说自己不敢与贵妃娘娘称兄道妹，竟厚颜无耻地请求当杨贵妃的干儿子。杨贵妃故意笑而不答。唐玄宗龙颜大悦，对杨贵妃笑道：“这是个好孩儿，你就收

下吧。”杨贵妃便认了这个干儿子。

自从杨贵妃当了安禄山的干娘，与安禄山来往，就有了名分，你来我往，勾搭成奸。据《言鲭》载，有一次，安禄山去杨贵妃住处，瞧见她正在洗澡，便搂抱杨贵妃凝脂玉体抚摸个够，胡儿大手使劲地捏，居然使贵妃的酥胸上出现累累红印痕迹。这胡儿占了人家的便宜还卖乖地对人说：“贵妃丰乳，滑腻如塞上酥。”唐代女子大多是露胸的，杨贵妃担心让皇帝看见不雅，就以红锦缎遮在胸前，称为“诃子”，亦叫“抹胸”，这便是后世胸罩的雏形。这一切，杨贵妃和安禄山心知肚明，只是胡儿的干爹唐玄宗戴了绿帽子还蒙在鼓里。只因唐玄宗既宠杨贵妃又宠安禄山，最终导致了杨、安孽缘，正如五代王仁裕《开元天宝遗事》所云：“安禄山受帝眷爱，常与妃子同食，无所不至。”

据《通鉴纪事本末·安史之乱》载，天宝十年正月三日，是安禄山的生日，唐玄宗和杨贵妃赐给他丰厚的生日礼物。过罢生日的第三天，杨贵妃心血来潮，特召安禄山进见，替她这个“大儿子”举行洗三仪礼。杨贵妃让人把安禄山当作婴儿放在大澡盆里，为他洗澡，洗完

澡后，又用锦绣料子特制的大襁褓，包裹住安禄山，让宫女们把他放在一个彩轿上抬着，在后宫花园里转来转去，口呼“禄儿、禄儿”嬉戏取乐。唐玄宗听到后宫花园一片喧笑，就问左右是怎么回事，太监回答说：“贵妃娘娘在为禄儿洗三。”唐玄宗立即亲自前往观看，见杨贵妃玩得高兴，也兴致勃勃地参与助兴，赏赐杨贵妃洗儿金银钱，又厚赐安禄山，直至玩到尽兴才罢。《通鉴纪事本末》称：“禄山出入宫掖不禁，或与贵妃对食，或通宵不出，颇有丑声于外。”杨贵妃为比自己大十几岁的干儿子洗三，实在是一种丑闻，梁实秋先生在《洗澡》中幽默地说：“被杨贵妃用锦衣大襁褓裹起来的安禄山，也许能体会到一点点洗三的滋味，不过我想当时禄儿必定别有心事在。”

宋代宫中洗儿钱

自唐代宫中“洗三”赐洗儿钱开先例，五代十国时，宫中沿袭唐制，每逢婴儿诞生要举行洗三仪式，都要赏赐洗儿钱。《谩叟诗话》载，南唐时宫中“洗三”，赏赐大臣们“洗儿果”，有位近臣得了“洗儿果”，受宠若惊，赶忙上奏谢

表，恭谢皇恩，其中云："猥蒙宠数，深愧无功。"李主云："此事卿安得有功！"这位近臣拍马屁，一味谦辞，不料闹出了个大笑话，皇帝生儿生女，身为近臣如果有功的话，皇帝岂不戴上了绿帽子。《十国春秋·钱俨传》载，吴越国文穆王钱元瓘的崔夫人分娩之际，合上眼睛，似睡似醒，梦中忽然看见一个僧人坐在帐前，等她醒来，梦中所见依然仿佛如睹，很快就生了下钱俨。文穆王认为这是个吉兆，立即传旨命铸金银大钱和置办洗三盆具，为皇子诞生洗三做准备。清人史梦兰《全史宫词》有诗句咏曰："梦里阇黎才入帐，外廷宣铸洗儿钱。"

宋代，无论宫廷还是民间都盛行"洗三"，更盛行赐"洗儿钱"。宋人洪迈《容斋四笔·洗儿金钱》载宋代宫中赐洗儿钱大肆铺张：自从宋高宗地迁定都钱塘（今杭州）以来，每遇皇子在王府中生儿生女，皇亲国戚、三衙长官、浙江漕司、钱塘知府等等，都要进献礼品表示祝贺。皇子随即进行答谢，答谢的礼物，除金币之外，还有洗儿钱、洗儿果，往往回赠洗儿果就是几十盒，这些洗儿果做得十分精致奇巧，如果把金币和洗儿钱、洗儿果加在一起计算，其数目非

常大，所用的花费难以数计。洪迈称这种回赠制度不知起于何时。其实，这种大赐洗儿钱的习俗，在北宋时就十分盛行。宋仁宗嘉祐年间（公元 1056—1063 年），大臣刘原甫在所上《论无敌疏决》中云：

在外群情，皆云圣意以皇女生，故施此庆，恐非王者之令典也。又闻多作金银、犀象、玉石、琥珀、玳瑁、檀香等钱，及铸金银为花果，赐予臣下，自宰相、台谏，皆受此赐。无益之费，无名之赏，殆无甚于此。若欲以示奢丽，为世俗之观则可矣，非所以轨物训俭也。宰相、台谏，以道德辅主，奈何空制此赐，曾无一言，遂事不谏！臣愿深执恭俭，以答上天之贶，不宣行姑息之恩，以损政体。

这个刘原甫果真是个有识之士，看到皇家洗三，大赐洗儿钱，如此铺张浪费带来极大的不良后果，所以他恳切希望朝廷恭行节俭，不应该继续施行那些姑息之恩赏，以免伤害国家政体。这些议论是很有远见卓识的，中肯地揭示了问题的要害。故尔洪迈赞扬云：“伟哉刘公之论!”尽管刘原甫希望遏止皇家三日洗儿滥赐洗儿钱的做法，但从北宋到南

宋，洗三不但没有遏止，反而愈演愈烈。所以洪迈感叹地说："宫掖相承，欲罢不能也。"确实如此，宫中早有定制，代代沿袭，"犀钱玉果纷相送"，即使有人察觉到它的弊端，想把它废除，也是无能为力了。

这种习俗又岂止在宫廷，两宋民间盛行"洗儿"，据宋人孟老元《东京梦华录》、吴自牧《梦粱录》等书载，有钱人家"大展洗儿会"，仪式更见隆重，亲友们都要到场观礼祝贺，饮酒送钱，举办者亦要回赠礼物。那些"贫下之家则随其俭"，虽然没有经济实力大搞铺张浪费，洗儿形式还是要搞一下的。倒是北宋大文学家梅尧臣来得实在，随俗入大流，洗儿仪式要办，但办得别致，来祝贺的都是名人如欧阳修等人，他们送的礼十分奇特，一人一首《洗儿诗》，以表达恭贺之情，而梅尧臣回赠的不是洗儿钱、洗儿果之类，亦是和友人《洗儿诗》以作回赠，其中一首《和永叔〈洗儿诗〉》云：

夜梦有人衣帔幌，水边授我黄龟儿。

明朝我妇忽在褥，乃生男子实秀眉。

据《锦绣万花谷》云，梅尧臣生子前一日，梦见道士赠龟一枚。故他以此事作

诗回赠友人，既节俭得体，又不失文人风雅，颇值得提倡。

清代皇太子洗三

清代宫廷亦像民间一样重视洗三风俗，皇子是天下最尊贵的婴儿，在诞生三日，亦和紫禁城外千千万万个小儿一样经历人生的洗三礼仪，只不过皇宫大内中举行洗三要比寻常百姓家更为隆重而奢侈。皇帝亦不能免俗，希望新生皇子富贵长寿。

清代文献档案中，有关皇子皇女洗三的记载比比皆是，不胜枚举，这里举一例以了解清代皇子洗三的大体情形。道光十一年（公元 1831 年）六月初九日，全贵妃钮祜禄氏为道光皇帝生下了第四个儿子，即后来的咸丰皇帝奕詝。皇子呱呱落地，众御医确认全贵妃母子平安后，速向道光皇帝上报这一喜讯。道光皇帝喜得贵子，高兴异常，忙命宫人准备皇子洗三事宜。

按清宫制度，洗三必须择吉日吉辰进行，洗三的日子虽无法挑选，但时辰、方位仍有讲究。负责守喜的总管太监郝进喜将新生阿哥生辰帖，郑重地交给钦天监博士选择洗三时辰、方位。钦天监

博士奏报："阿哥六月初九日丑时生，辛卯年、乙未月、己丑日、乙丑时。钦遵御制协纪辨方书，谨择得六月十一日午时洗浴，面向西南迎喜神，方位大吉。"

为阿哥洗三的是邵氏、张氏两位姥姥，按制称作"恭洗人"。十一日午时，洗三仪式正式举行。届时，皇太后、众妃嫔都要亲往贺喜。宫中洗三和民间一样要举行添盆仪式，众亲属女眷馈赠礼物称为添盆。据清宫档案记载，奕訢洗三这天，皇太后钮祜禄氏赏银镀金八宝四个、银八宝四个、银镀金如意两个、银如意两个、银镀金钱两个、银钱两个、银镀金锭两个、银锭两个。道光皇帝赏雕漆盒一件，内盛金洋钱四个、金八宝一份、银八宝一份。皇后佟佳氏赏象牙盒一件，内盛金银八宝一份、金银如意四个。以下添盆的还有诚喜皇贵妃、发贵妃、和妃、祥妃、静妃、恬妃、睦嫔、恩嫔、安嫔、定贵人、彤贵人、常贵人、顺常在、余常在、曼常在、玲常在、全贵妃之母、静妃之母、惇亲王福晋、瑞亲王福晋、三公主、四公主、五公主等等，所馈赠之物大都是金银八宝、如意之类。那些王公大臣们送的礼更是价值连城，不计其数。道光朝在清代以宫中

用度最为节俭著称，即使这样，一个刚刚出生三天的小皇子添盆之物也是如此可观。

添盆仪式之后，洗三正式开始。两位恭洗人先将槐条、艾条煎煮好的香汤，倒入洗三盆中，再把银钱、鸡蛋、枣、栗子、桂圆、荔枝等一起放入水中，取吉祥之意。试试水不热不凉时，将皇子放入盆中，恭洗人将其全身擦洗干净，并用浓茶抹嘴。洗净出水后，包扎好脐带，用襁褓裹好。清宫沿袭前代旧制，照例要赏赐洗儿钱，《全贵妃遇喜档册》记载了奕詝洗三时，对参加洗三的有关人员所给予的不同赏赐：洗三婆张氏、邵氏，每人赏银十两，官用缎一匹、绫一匹；赏守喜总管太监郝进喜缂丝蟒袍面一件、花哔叽一版、八丝缎一件、蓝绒绉一件；赏敬事房写字太监一名，小卷红绸袍料一件、银三两；赏司房太监一名，红绸褂料一件、银三两；赏张新、苏钰御医二名，每名各绣蟒袍面一件、官用缎一匹、大小荷包一份；赏药房首领曹进生，小卷八丝缎袍料一件、银四两；赏太监三名，每名银二两。

咸丰皇帝之子载淳，即同治皇帝，于咸丰六年（公元 1856 年）三月二十三

日中午时分诞生，是日总管太监韩来玉将大阿哥出生的年命帖，交给钦天监博士贾席珍、陈希吕二人选择洗三吉日，他们根据御制协纪辨方书，选择三月二十五日午时，面向正南洗浴即为大吉。接下来洗三，载淳洗三仪式与其父奕訢大体相同，所用的大金盆是清宫中专为洗三仪礼预备的专用器具。北京雍和宫法轮殿现存的一只洗三盆，是乾隆皇帝弘历当年洗三时所用的木盆，以名贵金丝楠木雕刻而成，盆体雕刻鲤鱼跳龙门图案，刀法精湛，构思巧妙，形象生动，栩栩如生，表达了皇帝望子成龙的美好愿望。

庆贺满月洗儿会

小儿满月又是一件大事，民间要举行满月礼。满月又称“弥月”、“足月”。《新唐书·高宗本纪》载，唐高宗龙朔二年（公元662年），其子（即唐睿宗）满月，大赦天下。皇子满月要大赦天下，可见满月也是重大的人生礼俗。

满月礼仪内容之一就是满月洗儿，又叫洗儿会。唐人段公路《北户录》“广之人食品中有团油饭”。龟图注云：“凡力足家有产妇三日足月及子孙晬为之。”是说

岭南风俗洗三、足月洗儿及百晬（即小儿百天）礼俗要吃一种团油饭。后来满月洗儿之俗北渐，北方亦流行起来。宋人孟元老《东京梦华录·育子》记载北宋都城汴京育子风俗中“满月洗儿会”云：

至满月则生色及绷绣线，贵富家金银犀玉为之，并果子，大展洗儿会。亲宾盛集，煎香汤于盆中，下果子彩钱葱蒜等，用数丈彩绕之，名曰：“围盆”。以钗子搅水，谓之“搅盆”。观者各撒钱于水中，谓之“添盆”。盆中枣子直立者，妇人争取食之，以为生男之征。浴儿毕，落胎发，遍谢坐客，抱牙儿入他人房，谓之“移窠”。

北宋时期的洗儿会有一整套的习俗程序，每逢洗儿会，好友亲朋聚会一堂，煎香汤盛于浴盆中，下果子彩钱葱蒜，并用彩绸装饰浴盆，渲染出隆重的庆典气氛，称作“围盆”。接下又有“搅盆”、“添盆”仪式，妇女争吃盆中直立的枣子，这样可以生男孩。然后一道仪式才是正式以盆水为小儿洗浴。其意在于祝福小儿健康成长。

宋人吴自牧《梦粱录·育子》亦记载了南宋都城临安的洗儿会仪式，其程序和内容与孟元老所记相同。吴自牧称不

仅富室宦家举行洗儿会，就连贫下之家也要因陋就俭行此洗儿礼。南宋王以宁《浣溪纱·洗儿》渲染出洗儿会一派庄重：

招福宫中第几真，餐花辟谷小夫人，天翁新与玉麒麟。

我识外家西府相，玉壶冰雪照青春，小郎风骨已凌云。

从北宋至南宋，从宫廷到富室宦家到贫穷市民无不把洗儿仪式看得非常隆重，盼子成龙，望女成凤，这一点富人和穷人是相通的。宋代洗儿礼俗还流行回赠洗儿钱果的习俗。宋人洪迈《容斋随笔·洗儿金钱》载，自从宋高宗定都杭州以来，每遇皇子在王府中生男生女，皇亲国戚、三衙长官、浙江漕司、临安知府都要进献礼品表示祝贺。参加洗儿仪式，皇子收礼后进行答谢，答谢礼物除了金币之外，还有洗儿钱果，往往回赠几十盒，这些洗儿钱果十分精致奇巧，足见皇室十分看重洗儿仪式。大文豪苏轼也曾按习俗为儿子举行满月洗儿会，并戏作《洗儿诗》一首，文人士大夫亦不能脱俗。

满月洗儿习俗一直在民间流传至今，有的地方在孩子满月时，洗儿还要用井水烧热给小儿洗浴，俗称“洗瘟气”，洗

浴之前去井中取水，先要虔诚地祭井，向井里撒小米，拜井之后才取水回家为小儿洗浴，其意在避邪纳吉。在福建莆田，诞生礼非常隆重，在婴儿降世后要持续整整一年。其中婴儿降生后满三十天，进行的仪礼叫“满月”，俗称“出月”。此时要做三件事：一是“洗儿”，旧法接生，婴儿要等到出月才给他沐浴。沐浴时，先举行仪式，备礼谢神告祖，然后用“午时草”（端午节留下的菖蒲牡荆等干草）烧汤为婴儿洗澡。澡盆中放涂红铜钱，请老年妇女（认为命好的）在厅堂上给婴儿洗澡。二是剃头画桃。婴儿浴后，用洁净的剃刀剃去胎发，只在囟门处，留下一小撮。再由其父或其祖父用雄黄在婴儿头顶画个大桃，谓能使其聪明长寿（莆田对上当受骗者有“头顶没有画桃”之说）。之后，给婴儿换上新衣，戴上饰有“福”或“寿”字的小帽，挂上“长寿锁”，抱到厅堂拜祖先、拜灶公、拜长辈、讨“挂月豆”红包。三是给亲邻小孩们分红蛋。这天产妇娘家送来婴儿衣裤、鞋帽、襁褓、项圈、手镯、脚环及喜蛋（熟蛋壳染红）等贺礼。头胎婴儿若是男孩，还要办“出月酒”或演戏庆贺一番。

沐浴婚俗

新娘沐浴出家门

婚姻是人生大事，在人生礼仪中，婚礼的内容最丰富，也最引人关注。《礼记·昏义》云：“昏礼者，将合二姓之好，上以事宗庙，而下以继后世也，故君子重之。”又云：“夫妇有义而后父子有亲，父子有亲而后君臣有正，故曰：昏礼者，礼之本也。”《易经》亦云：“天地絪缊，万物化醇；男女构精，万物化生。人承天地，施阴阳，故设嫁娶之礼者，重人伦，广继嗣也。”因为古人把婚礼看做是礼的根本，所以，古代的婚礼受到当事人和全社会的高度重视。

中国传统的婚姻六礼（即纳彩、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎）被历代人们奉为金科玉律，每一礼都有其特定的内容和含义，宋代理学家程颢、程颐的《二程集·礼·婚礼》，对这六礼的每一礼，都作有具体的解释。六礼的每一礼内容繁复，由于地域不同，在内容上也不完全一致，呈现出丰富多彩的景象。

在婚礼中也包含了沐浴的内容，新娘出嫁前要沐浴，就是婚礼中常见的习俗。

《水经注·浊漳水》载战国之时，俗巫为河伯娶妇，四处巡视，选上了中意的姑娘就说该做河伯的新娘，便用钱把姑娘聘娶过来，“沐浴脂粉如嫁状”，然后投入河中以献给河伯。由此可见，新娘出嫁之前要沐浴打扮一番的习俗由来已久。元人熊梦祥《析津志》是一部记载元大都风俗的书，在记当时婚礼风俗时说，士庶之家“聘女将嫁之明日，家人送女儿入堂中澡浴”，而男方之家“一应都散汤钱”。足见沐浴已经融合进婚俗礼仪。这种新娘在出嫁前一天沐浴的习俗，与土耳其的“新娘浴”十分相似。在婚礼的前一天，土耳其新娘要在其母和女友的陪伴下到澡堂沐浴，以洗去身上的污垢，以新的姿态去迎接新生活。

传统婚礼把选定婚期称作择日，婚嫁是人生大事，关系到夫妻双方的前程和家族的兴衰，因此，人们对选定婚期格外慎重，都要选择吉日趋吉避凶，择选良辰吉时，按事先选定的时辰举行婚姻各种礼仪。《金陵杂志》载：

男家欲迎娶，先将男女儿字，送星家诹吉，必使无冲犯无刑剋之良辰。以

红金柬上记新人沐浴宜何时，水倾何方，上轿何时，合卺何时，避忌何人，皆历历书之，送女家，谓之送日子。

在金陵（今南京）婚俗礼仪中新人沐浴是与新人上轿、新人合卺一样十分重要的仪式，沐浴的时间要由男方家请星家卜时，然后将时辰表送至女家。如果不卜时，则以为不吉。

传宗接代是婚姻最主要的目的，早生贵子、多生贵子、多子多福是人们对新婚夫妇最美好的祝愿和最殷切的期望。因此，求子的主题，祈子的愿望，渗透到了婚礼的方方面面，新娘用五子汤沐浴就表现出求子的强烈愿望。作为人妻，最宝贵的价值就是旺盛的生育能力，这是新娘最值得称赞的优点。旧时姑娘出嫁的前一天，新郎的表姊妹们会用枣子、松子、莲子、栗子、麦子等五子煨成汤，为即将出嫁的新娘沐浴。俗信以为新娘用五子汤沐浴，婚后一定可以早生多生贵子。所谓"五子汤"沐浴，不仅取其谐音，祝福新娘早生贵子、多生贵子、五子登科，而且有接触巫术的因素，希望以植物多籽的生殖力和水的生殖力传到新娘身上，以增强新娘的生殖力。有的地方还要请新娘喝"五子汤"，以祈愿婚后多子多孙多福寿，

这与用五子汤沐浴性质相同，寓有早生贵子、传宗接代、光耀门庭的意思。类似这种新娘沐浴，国外也不乏其例。罗马尼亚的女子出嫁前夕，用母亲清晨第一次从井里或河里汲来的净水沐浴，水中要放些甜牛奶、纯蜂蜜、香玫瑰等物，以象征新娘将来夫妻生活甜蜜幸福。这也是一种为新娘祝吉祈福的行为。

新娘娘家不仅要让新娘沐浴出嫁，而且还要为新娘婚后的沐浴做好准备。一般说来，嫁闺女是要陪嫁物品的，以资新婚夫妇新生活的开始，而盥洗盆则是新娘必备的一种陪嫁物，作为新娘洗浴专用。旧时流行双鱼图案或鸳鸯图案的盥洗盆，其寓意是用此盆洗浴表示夫妇互相爱慕、生活和谐，多子多福。在江南一带，女儿出嫁，娘家要为她准备一个或几个盆作为嫁妆，盆的质地不论，用红纸包好，再用五色线封口，线用五色，取“花”之意，表示有儿有女。待新娘生孩子时，由长者一般是婆婆启用，主要用于给孩子沐浴，祝愿孩子平安健康，幸福成长。

嫁女儿清水泼桥

我国不少民族的婚礼上都有泼水仪

式，当源于人们对繁殖生命的水的崇拜，并由婚礼中沐浴习俗衍变而来。俗信：清水泼身，祥云顿生，护送新娘，吉星照临；清水落地，大吉大利，新郎新娘，财发万镒。泼水意旨无一不是围绕着祝福夫妇百年好合、早生贵子这一鲜明主题展开的，其中蕴涵的祈求幸福、祈求繁衍的意识在特定的历史阶段，都是具有一定积极意义的。

俗语道："嫁出去的女儿，泼出去的水。"其意是说女子出嫁后即是夫家的人了，如水泼出去一样是不可收回的。旧时妇女地位低下，稍不留意，得不到夫家婆婆或丈夫的欢心，便可以任何理由休你回家。这对旧时妇女来说是一个致命的打击。故汉族民间婚俗中多流行"泼轿"之俗，以祝女儿不要回头，婚后如意。其实这是母亲对女儿的祝愿。嫁女儿清水泼轿在汉族婚嫁习俗中，最令人叹为观止，是最能体现父爱母爱的一种习俗，让人真切地体验到了何谓"天下父母心"。

福建一带婚俗，选定吉日良辰，在阵阵欢天喜地的鞭炮声中，新郎春风满面迎新娘登上花轿。此时，新娘的父亲紧随其后，手持敞口"鸡公"大碗，满

盛盈盈清水。手一扬，便往花轿上泼，冰凉的清水洒落地上、轿上，溅在新娘的身上。又高兴又难受的母亲赶忙忍着泪水，强作欢颜，口中念念有词："嫁女鲤鱼跃龙门，早得麒麟是男孙。夫妻和合百年春，五代同堂孙抱孙。"意在祝福女儿好运，找到好婆家，夫妇和合美满，举案齐眉，长相厮守，人丁旺盛。父母泼了水，媒婆须及时拿把大蒲扇子猛扇地上的积水，边扇边高声喊："扇凉啦，扇凉啦！真凉啊，真凉啊！嫁出遇到好光景，平安过日无风浪。"原来，这是媒婆替代父母提醒新娘，谨记"嫁出去的女儿，泼出去的水"，有"覆水难收"之寓；更要让女儿对娘家"心凉"，不再想家，死心塌地在夫家扎根结果，一心一意构筑好自己的新家。父母这种忍痛割爱、成全子女的心情，惟有一句"可怜天下父母心"可形容。于是，女儿只有以嘤嘤的"哭欢喜"来回报父母的养育恩了。

广东潮阳地方，新娘一上轿，父母端着一盆清水用手把水向着花轿泼洒，边泼边念："钵水泼上轿，新娘变新样。"寄托着家人对新娘的祝福。所谓"新娘变新样"，大概是指新娘变成孕妇的模

样，祈祝女儿早生贵子。潮州话“轿”与“样”押韵。直到现在，当姑娘踩着单车或坐汽车出嫁，母亲同样在她的单车或汽车上泼水，也同样念着这句祝福词。台湾泼水习俗是在新娘上花轿或礼车后，女方家长将一碗清水、稻谷及白米撒向新娘，代表女儿已是泼出去的水，并祝女儿事事有成、有吃有穿。浙江一带的泼水之俗是，轿子起程后，母亲随即拿一盆水朝着花轿去的方向泼出去。江苏泼水是在花轿抬起后在门前转三转，女家向轿子泼水，示意新娘不要再留恋娘家。庆元一带的泼轿风俗最为特别，花轿放置中堂后，要在轿前地上设祭，祭祀轿神，然后特请一位泼轿人，在新娘子准备上轿前，拿一只酒碗盛满酒，口含着酒喷洒在轿上，边喷边念着泼轿词。山东多在新娘梳妆打扮收拾完毕，吹鼓手高奏喜乐，新郎在“送女客”的陪同下，拜辞了岳父母，女家为其十字披红。新娘由其兄弟用圈椅抬出闺房，送入轿内，意思是脚不沾娘家的土。临上轿前，母女分离，难免要哭上一场。新娘上轿后，许多地方都有泼水的风俗，谓之“嫁出的女儿，泼出去的水”。临朐一带的泼轿之俗，是在新娘上轿后，由

她的弟弟或妹妹送一碗水给她，俗谓“送汤”，是新娘临出嫁之前享受的最后一次手足之情的伺候。而大多数地方都是花轿启程后，新娘的母亲或嫂子端一瓢水，目光注视着远去的花轿将水泼在门外，祝福新娘如泼出的水，再也不会回头了。客家人泼轿则是用酒和茶淋轿杠，轿夫一边把酒洒在轿杠上，一边唱道：“茶香、酒香，子孙满堂，夫荣子贵，五代同堂。”女方为感谢轿夫的美言吉词，还要送红包。轿抬出大门外，俗规不能径直前往，要连绕三个圆圈，俗称“望娘弯”，意示新娘对娘家的再一次留恋。

水泼男方迎亲人

阿昌族的婚礼中，保留着不少独特而有趣的习俗，阿昌族新郎带队迎亲时，要经过新娘伙伴们设置的三道障碍，称之为“过三关”。其中的第二关就是泼水撑伞见新娘：新郎进到新娘家院里时，姑娘们尽情地向新郎泼洒凉水，意在洗尽新郎的“外心”。众人围攻之中，新郎的衣服总是被淋得透湿，只好预先准备一套用以更换。

婚礼当天，新郎要率队前往女方家

迎亲。当他们进入新娘家的院子时，久候多时的新娘的姐妹们，便不约而同地向新郎泼撒清水，借以捉弄和考验新郎。有备而来的新郎的两个“保镖”（小伙子）见势则迅速撑开伞，从左右两侧护住新郎，三人边躲边行，有的甚至还要故意挑逗姑娘们。闯过这一关，如果新郎被淋湿了，获得胜利的姑娘们便会哄笑不止，而如果新郎和伙伴们动作敏捷，手脚麻利，没有淋到多少水的话，也会向姑娘们挤眉弄眼，露出得意的笑容。这一戏剧性的场面虽然时间短暂，但却欢声笑语，情趣盎然。

阿昌人中还流传着一句与这一习俗有关的谚语：“水带飞刀留恶名，伞护新郎保全身”。据说此谚语源于民间流传的一个爱情悲剧故事：一位姑娘为了反抗包办婚姻，与情人私订终身。气急败坏的哥哥们见无法阻止，便在新婚之日新郎前来迎娶妹妹时，向他猛泼冷水，致使新郎当即身亡。姑娘一气之下也自缢而死。人们为了记住这一惨痛的教训，也为了纪念这位勇敢的姑娘，便在婚礼中增加了这一泼水的程序。不过，如今的泼水和“陪郎撑伞”已不再具有任何不友好或敌对的涵义，而只是作为一种

增添婚礼喜庆祥和气氛的仪式。

青衣瑶族的泼水习俗是，按照婚约上商定的日子，男方家派出一个由 11 人组成的迎亲队伍——新郎、媒人（常常是新郎的哥哥）、两位伴郎和 7 名携带婚约中规定的彩礼的人，前往女方家迎亲。男女双方的代表出来对歌。对歌结束，双方代表举行泼水仪式，男方先泼，女方泼回来，交换位置后再相互泼一次。随后，众人入席。席间，男方代表将彩礼清单交给女方代表，女方代表检验无误，新娘的母亲最后接过收藏起来。此时，新娘和女方亲戚朋友热泪盈眶，有的人甚至放声大哭。

苗族水泼迎亲人也自有特色，迎亲队伍来到新娘家门前时，往往也会受到水的袭击。苗族新娘的伙伴们早就盛好了水，悄悄躲藏起来，急不可耐地等待那令人兴奋的时刻。好了，迎亲队伍终于出现了，她们冷不防冲将出来，一盆盆水扑面浇在迎亲人头上。迎亲的人们似乎并不慌乱，他们等待的也许就是这一时刻。反应过来的人们立即抄起脸盆，毫不示弱，奋力反击。双方水战一番，打得难解难分，即使冬天也不例外，迎亲的人员常常被浇个落花流水。

土族青年的婚礼，是在一套完整的歌舞形式中进行的。婚期第一天，男方选派“纳信”（即娶亲人），备上几匹高头大马、一只整羊（表示吉祥）、两块砖茶（表示两块金砖），另外再带上梳子、头绳等礼物前去迎娶新娘。“纳信”到新娘家，在大门外有歌舞相迎；进大门时，门后有人突然向“纳信”泼来一盆冷水，进了房门，还有青年妇女与“纳信”对歌。这些仪式完后，才用酒菜热情款待“纳信”。

彝族人泼水抢亲

四川凉山彝族自治州，是中国最大的彝族聚居区。50年代以前，这里还处在奴隶社会，那时在奴隶主的统治下，奴隶完全失去人身自由，奴隶主可以自由买卖奴隶。一个女奴的身价值十五六只羊，十几个青壮年男奴隶还比不上一匹好马的价值。在婚姻制度上，买卖婚姻是奴隶制婚姻形态的主要特征之一。凉山彝族的婚姻形式，过去除包办婚姻外，还存在一些其他形式的婚姻形态，如姑舅优先婚（姨表不通婚）、转房制（兄亡弟娶其嫂）以及不落夫家等习俗均有流传。其中比较有特色的是泼水抢婚

习俗。

彝族的泼水抢婚，分暴力抢婚与模拟抢婚两种。前者往往不经过媒聘，纯粹诉诸武力。抢亲后通过媒人说合，如果男女两家得到谅解，便可正式成婚；如果说合不成，也可能因此结下怨恨，有的甚至男女两家进行械斗，长期打冤家。这种暴力抢亲的习俗今天在彝族地区已很少见到。更多的情况下是模拟式的带闹剧色彩的“抢婚”。“抢婚”习俗按彝族人说法，这是祖辈传下来的，男方在迎亲时抢婚只是一种礼仪形式，是对女方家的一种尊重。

彝族的抢婚通常以“泼水为媒”。在婚前两三天，男方家在亲友中挑选年轻力壮的男子组成迎亲队伍，队伍必须是单数，一般由3—9人组成，由新郎的兄弟带领，赶上一头猪，抬一桶酒，到女家去迎亲。这支队伍在女家要经受种种考验。第一个考验是泼水，即当女家闻知男家前来迎亲时，新娘的姐妹和至亲好友早就做好了储水准备，专等男方家接亲的人一到门口，一瓢瓢、一盆盆清水劈头盖脸泼来。顿时，迎亲者一个个成了落汤鸡。但迎亲者不能有任何怨言，相反地要表现出抢婚者百倍的勇敢。在

一片欢闹声中，迎亲者将身上披的“察尔瓦”聚在头上，趁着混乱之机冲进屋里，或者抢过对方手中的水桶反泼过去。这种水战打得难解难分，往往要经过很长时间才能停止。

这里的水战还未停息，那里的摸黑战又开始了。正当迎亲者被泼得无处藏身时。新娘的女友们又用和着辣椒面的锅烟，趁迎亲者毫无准备时，涂到他们脸上，使迎亲者当众出丑，这常常引起人们的哄堂大笑。还有的彝族地区在娶亲时，对迎亲者施以棍棒之礼，或挥动双拳追打迎亲者。迎亲者面对这些突然袭击，只能忍受，不能还击，要表现得宽宏大度，忍辱受礼。因为每个迎亲者都明白，泼水、摸黑和棍棒之礼，只是对抢婚者的一种象征性的考验，并非真有敌意。一旦新娘抢到手，自然会化干戈为玉帛，握手言欢，重开喜宴。

一阵骚乱之后，迎亲者抢到了新娘，并将新娘背到屋外一间临时搭起的草棚里，为她梳洗打扮，更换新衣。当新娘梳洗打扮之后，便在草棚的一角备酒款待迎亲的客人。酒宴上有彝族传统的摔跤表演，男女双方两家来客中的年轻小伙子出场，观战的人们拍手欢呼。比赛

之后，新娘开始哭嫁，新搭的草棚被拆去，新娘又一次被迎亲人背人屋内。这一夜，人们举杯畅饮，狂欢达旦。

第二天的婚礼仍在女方家进行。入夜时分，两家的力士又要进行角力比赛。当表演达到高潮时，男家的迎亲者趁混乱之机，背起新娘就跑。新娘在迎亲者的背上大哭大喊，女方家的人紧紧追上来，但都不是真追。到了男家，新娘照旧要先进入一个小草屋里。此时男家杀猪宰羊，设宴招待亲朋好友。这一夜新娘和新郎并不同居。到了第三天，新婚夫妇同往女家，叫做“回门”。去时牵一只羊，带一桶酒。新郎用自己带来的酒肉款待女家的长辈亲人。午后，新郎独自回家，留下新娘在娘家，等到女家献神时再正式婚娶。

正式婚娶时，还要演一出抢婚闹剧，但这次不是在女家，而是在娶亲途中。这天，新娘打扮一新，女家派人将她送至半路，男方家在半路抢亲，抢婚变成一种交接仪式。

彝族居住在云南、贵州两省的约有300多万人。居住虽然比较分散，但传统的婚俗却大同小异。泼水抢婚习俗在云南、贵州彝族地区也有流传。云南彝

族姑娘出嫁时，姑娘的姊妹兄弟和同辈的青年男女可以用水浇泼迎亲者。比较大的彝族寨子，在姑娘出嫁的前十天，寨子里的青年男女早就做好了泼水准备。他们往往在娶亲者必经的路口上设卡，就砍些木桩钉在路两旁，然后用野藤捆成绊索。等迎亲者到来时，姑娘们就用路边早就准备好的几十桶水，朝着迎亲者泼去，向小伙子展开了猛烈的水战。姑娘们用泼、淋、灌、射等各种方式凶猛地攻击小伙子，使来“抢亲”的小伙子难以招架，无法逃脱，被水浇成落汤鸡，只有拼命奔跑，跑进新娘家，才能不挨泼。因此，聪明的迎亲者早有准备，便在迎亲之前找到女方村寨存水的地方，悄悄地倒掉一部分，以减轻“水灾”的袭击。有的迎亲者则事先探听好姑娘家有后门或者村寨里有另一条路通向新娘家，便趁泼水者不注意时钻入女方家，在女方家供桌上点三柱香，烧三份钱纸，磕三个头，这样就不挨泼水。但大多数娶亲者不容易办到这一点，都要被泼水。就是寒冬腊月也不能免去这一仪式。冷天挨泼，冷得上牙打下牙，往往引得男女青年大笑一场，女方父母这才找衣服给迎亲者换掉。彝族认为，给迎亲者泼

的水越多，将来的婚姻越幸福。

一般来说，迎亲时的泼水是泼清水，个别地方很早以前用牛粪水泼，如大小凉山。《西昌县志》卷十二中就记载大小凉山的泼水习俗说：“婿家请族中黑彝人为代表，偕媒乘马，率姑荷矛，赍聘资，负酒布，驱牛羊，先一日往女家，并饰骏马一匹，为新妇乘骑，谓之迎亲。女家则拒迎亲者于门外，以牛粪和水遍泼之，而后延入欢宴。”黑彝是彝族中的上层阶级，在他们中保留的抢婚习俗，对彝族一般民众有很大影响。据说水要泼得疯狂，姑娘到丈夫家，才不会去老远的地方背水，天也不会旱，有吃有穿等。彝族认为，清水能驱恶除邪，送走妖魔，带来幸福。因此，彝族新婚时一定要泼水。为能经受住这个考验，在迎亲时，男家选派未婚小伙子去接亲时，既要身体强壮，又要精明能干，既能招架泼水的受寒之苦，又能完成“抢走”新娘的艰巨任务，往往在推荐人选时反复商议，择优录用，有的不惜长途跋涉，选拔良才。

抢婚是一种古老的婚姻形式，最早带有强制性，到了后世抢婚演化为一种婚姻仪式，才成为具有象征性的婚俗表

演。现代社会中自由婚姻增多，因此，彝族抢婚实际上已失去它原来的本意。但彝族人却认为，彝族的迎亲是通过“泼”和“抢”的方式来完成的，婚礼中的这一“泼”一“抢”会驱除邪祟而保证新婚夫妇日后生活不受侵扰。

尽情戏水鸳鸯浴

看过电影《英伦情人》的人，都会记起这样一个镜头，凯瑟琳和艾莫西一起躺在小小的独立浴缸里亲密相拥，尽情嬉水，情意缠绵。这镜头想必给许多人留下深刻的印象和无尽的遐想。类似这样的情人或夫妇鸳鸯浴的镜头，在中外许多电影里都频频出现过。有一首诗中这样写道：“深呼吸，轻轻闭上眼睛，今夜与你共欢浴，每一寸肌肤都体尝温暖爱意，恍惚中，仿佛触到了天使的羽翼……”最新全球性调查结果表明，根据全球28个国家问卷资料显示，全世界男女有接近1/4的人（24%），最希望在浪漫的泡按摩浴、SPA浴或洗热水澡时进行性行为，显示“水”似乎是最佳的催情剂，鸳鸯浴似乎能够给男女性生活带来情趣和和谐。你有和亲密爱人共同沐浴的经历吗？这个问题也许已经让你

脸红。

因为只要说到两个人一起沐浴，在升腾的水蒸气里毫无遮拦地面对面，或者是在舒服的浴缸中互相依偎，很多人都马上想起一些色情的事。的确，在一些洗浴中心，老板为了“生意”，专门让陪浴小姐陪客人洗鸳鸯浴，实际上就是赤裸裸的色情服务。厦门远华案披露，远华总部的红楼里特意设有鸳鸯浴，专供一些领导干部享受。洗浴中心里洗鸳鸯浴，成了许多老板赚钱的特种经营，也遭到世人的唾弃。

其实，鸳鸯浴在中国古代已经流行，杨贵妃每次在华清池沐浴时，喜欢用鲜花铺池，久而久之便洗出了凝脂般的肌肤。刚开始时，唐明皇还仅止于偷窥，后来便索性跳进浴池共洗鸳鸯浴。西门庆和潘金莲在木盆里鸳鸯浴作欢，更是广为人知。在一些少数民族，鸳鸯浴已成为一种民俗，广东乳源瑶族新婚夫妇时兴共槽沐浴，瑶族人一般家里设有木槽，新婚夫妇汲水灌入槽里，双双进入槽里沐浴，洗上一个鸳鸯浴，以示夫妻和谐相爱，而家人则不可偷看。这种共槽洗鸳鸯浴，比起汉族用绘有鸳鸯图案的浴盆沐浴，表情达意更加直率鲜明。

在以后的夫妻生活中，如果夫妇失和，丈夫汲水入槽，请求妻子入浴，只要妻子入槽洗鸳鸯浴，则表示夫妇和好，前嫌冰释。云南宁蒗县永宁纳西族人沐浴风俗，男女同池沐浴时，乘机结交性伴侣，在洗鸳鸯浴中互相嬉戏，交流感情，浴后双双就地野餐。当夜幕降临时，男女成双成对就在池边野宿。湖北保康五道峡有一遐迩闻名的鸳鸯池，来到五道峡，沿石级而上，脚下溪流淙淙，奔腾不息，抬头环视，古木参天，遮天蔽日，这就是原始森林。下面那狭长的水池是鸳鸯池，相传是送子娘娘为世人所设，池水可医不孕症，夫妻同浴，可结同心，早生贵子。此水冬暖夏凉，甚是销魂。

明末秦淮名妓柳如是和名士钱谦益曾有一段鸳鸯浴恋情，崇祯十三年（公元 1640 年）十一月柳如是着男子服来常熟虞山访钱谦益于半野堂，并在钱家度岁，除夕和十四年元旦，两人作诗唱和，此时正热恋中。正月底，柳陪伴钱于嘉兴鸳鸯湖分别后，钱过西湖来游黄山。钱写了不少游黄山诗，其中柳如是的和诗情思缠绵，成了定情书。正像陈寅恪先生的《柳如是别传》所写，钱接读此诗必魂销心醉，大为感动。原来钱谦益

虽是大名士、大诗人，但以诗书闻名的俏丽女姝柳如是年方23岁，而此时钱谦益已是59岁的大胡老翁了。这使钱感到赢得年轻貌美才女的爱情不是易事。上黄山，钱借山水温泉传情，抒发对柳的好感。《禊后五日浴汤池留题四绝句》云："山比骊山汤比香，承恩并浴少鸳鸯。阿瞒果是风流主，妃子应居第一汤。"黄山紫云峰下泉流中有温泉，闻有异香。钱自称阿瞒，比拟唐明皇，那么柳如是或该是妃子杨贵妃，洗浴于御汤下面的妃子汤泉了。柳如是和诗是："浴罢汤泉粉汗香，还看被底浴鸳鸯。黟山可似骊山好？白玉莲花解捧汤。"柳意并不少鸳鸯。黄山可比骊山，我可在骊山华清池白玉石雕的莲花汤像唐玄宗、杨贵妃一样与你同洗鸳鸯浴。

清代才女太清是个大词人，她被娶进了奕绘家，虽为侧室，但二人感情生活却十分美满，以至于奕绘在嫡福晋亡故之后，也未再另娶。他们不仅情意相投，艺术志好也特别吻合，常常一起吟诗、填词、绘画、郊游，享受着不尽的文化乐趣。他们曾一起出外春游，并在清溪中同洗鸳鸯浴，从太清记录当时二人春游见闻的一首《浪淘沙》词中可以

看出："花木自成蹊，春与人宜，清流荇藻荡参差。小鸟避人栖不定，飞上杨枝。归骑踏香泥，山影沉西。鸳鸯冲破碧烟飞。三十六双花样好，同浴清溪。"

在明清小说中，常有洗鸳鸯浴的描写，《青楼梦》描写挹香来到婉卿家，恰逢婉卿在房试兰汤，挹香嘱侍婢勿惊动，侍婢依命。挹香坐少顷，使开侍婢，悄躲在碧纱窗外，于罅隙中偷看。见她一湾软玉，两瓣秋莲，褪露娇躯，斜倚朱盆中，手执罗巾，在那里轻轻拂拭。如醉杨妃华清宫新承恩泽，暖试温泉。挹香看了一回，不觉春心荡漾，轻轻地推进纱窗，默默不言。婉卿认是侍婢添汤，及回眸谛视，谁知却是挹香，半惊半羞地道："金挹香，做什么！"挹香道："我也要想洗澡。"婉卿道："不要在这里没规矩。"挹香道："婉妹何欺我耶？你试兰汤，便有规矩，我要洗澡，难道就没规矩？"一面说，一面竟将衣服卸下，跨入朱盆。婉卿无奈，只得与他同浴兰汤，拂拭了一回。挹香于浴盆中口占一绝云："玉腕金环鸦髻蟠，生香艳质浸朱盘。灯光远近屏山曲，一树梨花露未干。"浴罢，唤侍儿倾去余汤，二人同至望荷轩纳凉饮酒。

沐浴，不仅是简单的身体清洁和情感放松的方式，更可以是与最亲密的人互相交流、坦诚面对的时刻。这种交流面对并非都与性有关，如果把沐浴当作一种艺术，就可以与性无关，一次愉快的鸳鸯浴可能完全与性不相关，它更多的意义，也许在于让一对伴侣有机会共同舒缓焦躁的心情，消弭工作的压力，并且更加相互了解和依赖。浴室是一个可以让相爱的人更加亲密的美丽地方，也是一个让人对伴侣认识更深的地方。狭小但是温馨的空间，细细的水流，淡淡的香气，还有氤氲的水汽，可以使情侣在不自觉中放松下来，更由心底升起相亲相爱的愿望。如今流行双人 SPA，人称是与爱同浴，纯属个人放松行为，花水浴已经成为夫妻、情侣喜爱的双人休闲活动。所以在你洗花水浴时，也别忘了他。花水浴的美容保健是借洗浴时花水对身体局部的刺激作用和鲜花的药力作用，达到气血流畅和美颜悦色的目的。不仅如此，使用玫瑰花浴，更增添了浪漫的气息，置身于花水中，肯定比在清水浸泡中显得更有新奇的美好感觉。

沐浴风情

古代男女同川而浴

中国是一个多民族组成的大家庭，由于居住地区、宗教信仰、经济发展的不同，各地区、各民族形成了特有的风俗。古代一些地处偏远的地区流行“男女同川而浴”的风俗，在光天化日之下，男女同河或同池沐浴，习以为常，只有异乡人才感到奇异。

在古代典籍中，“男女同川而浴”常见记载。同泉而浴或同川而浴由来已久，并不是孤立的现象，古书上就有不少记载：《尚书·大传》云：“吴越之俗，男女同川而浴。”《汉书·贾捐之传》：“骆越之人，父子同川而浴。”《后汉书·南蛮西夷传》：“南方曰蛮，雕题交趾，其俗男女同川而浴。”《唐书 高句丽传》：“亲疏父子，同川而浴，共室而寝。”杜佑《通典·岭南序略》：“极南之人，雕题交趾，其俗男女同川而浴。”周去非《岭外代答》卷六云：“邕州溪峒则男女群浴于川。”《岭南杂记》：“粤西妇人四月即入

水浴，至九月方止，男女时亦相杂，浴时或触其私不忌，唯触其乳则怒。”钱古训《百夷传》云：“男女浴于河，虽翁妇叔嫂，相向无耻。”元代李京《云南志略》一书对云南边疆少数民族风俗也多有记载，其中提到了傣族先民普浴江河，裸不避人的习俗：“金齿百夷……风土下湿上热，多起竹楼，居濒江，一日十浴，父母昆弟惭耻有疾不拘。”《中华全国风俗志》下篇卷一：“边俗不甚别男女，出则同川而浴，居则短坦可逾。”清光绪年间陈宗海修《腾越厅志稿》卷十五也说：“大伯夷，在陇以西。男子披发文身，妇人跣足染齿，布裹其首。居喜近水，男女皆袒浴于河，妇人仅护两乳，谓此非父母所生，乃天地所赐，不宜人见也。”就像是为上述记载提供形象资料，云南省博物馆藏有清代《沐浴图》，描写的就是傣族妇女“浴于江河”的情景。图中六位女子，岸上三位女子中的两位，均挽髻丰乳，上身赤裸，只有一妇女披上衣衫，而岸上还有两个男子观浴。

这些男女同川而浴显得非常自然，男女赤裸着身体在河水里沐浴，并不认为有值得大惊小怪的地方。所以，公公、媳妇、小叔、嫂子，面对面光着身子一

点也不感到羞耻；甚至男女在河水里沐浴时，男子触摸到女子的生殖器也没有关系。惟有触摸到女子乳房则生气发怒，这是禁忌触摸乳房的习俗。南方各民族的男女同川而浴的风俗，与汉族民俗禁忌裸露身体、乳房、性器官截然不同，仍保留了上古沐浴祈子的残迹，既然是一种风俗，那就是习以为常的事情了。

明人沈德符《万历野获编》卷二十四《同川浴》记载了一个很有趣的故事。粤中有男女同川而浴的习俗，沈德符虽有耳闻却不敢信有其事。一天，他与好友沈继山谈及此事，沈继山便谈起了亲身经历。沈继山任番禺县令时，因常居县衙官署，一直没有亲眼见过男女同川而浴，所以并不知道当地有此习俗。后来，他被贬官来到神电卫闲居，发现每次饭后，家中仆人都结伴而出，一直到晚上才回来，每天都是如此。沈继山十分生气，就用鞭子抽打他们说："你们也要效仿那些弄权的奸臣，想抛弃老夫而不顾?"但是，仆人仍然不改，依旧饭后外出。有一天午饭后，沈继山悄悄观察，发现仆人们又一个个地溜了出去，便尾随其后，来到城外河边，只见男女老少全都脱衣下水沐浴。河里沐浴的人多得

竟望不到头，在河边看热闹的人里三层外三层，像一堵墙。沐浴的人、观看的人，都十分开心的样子，没有一点羞涩。沈继山这才知道仆人们宁肯挨打也不肯呆在家里的原因。沈德符听罢问："自此以后你怎么处罚家奴?"沈继山回答："我不但不责骂他们，每逢饭后，我则比他们还先出门，跑到河边去看热闹了。"闻此言，沈德符拊掌大笑。

随着通使外交的加强，国人对异域风俗了解逐渐多了起来。宋人徐竞在宋徽宗宣和年间（公元1119—1125年）出使高丽（今朝鲜）、元人周达观在元成宗元贞元年（公元1295年）随遣使到了真腊（今柬埔寨），他们都谙熟当地风俗，分别写有《宣和奉使高丽图经》和《真腊风土记》，所记均为所见所闻，记载了两地都流行的男女同川而浴习俗，男女赤身裸体在河水中沐浴，无人大惊小怪，也不认为这是一种羞耻，并且任人欣赏他们的裸体，风俗所致，便成自然。参见殷伟、任玫《中国沐浴文化·千载风俗》，云南人民出版社2003年1月。

古俗男女露天裸浴

自然的事才是好的，自然的东西才

是美的。有不少中国人对海外的"天体浴场"感触颇深，裸浴在国外有历史、有基础，是件再平常不过的事，所以没有人大惊小怪，谁穿着衣服进去反而是怪物。在中国某些地方的妇女也有裸浴习俗，裸身裸得坦然、洗得习惯，也就没人能说什么。

先说一个有关观音裸浴的传说，我国贵州省修文县，有个白山洞，洞内不断有水银从洞中流出。于是就有人聚集在山洞附近，采集水银出售。逐渐地在山洞周围形成了一个数百户人家的小村庄。过了若干年，因水银开采得太多了，导致山上土石松动，随时都有塌陷的可能。若一旦塌陷，整个村庄都将被埋没。数百户人将惨死。可是村里的人，一点也不知道大难临头了。在这危急时刻，观世音菩萨为了救济他们，就示现了一个美女在山洞前的溪水中裸浴。当时风气并不开化，此举当然就轰动了整个村庄，不论男女老幼，都好奇地跑去看，正当这时，忽然一声巨响，大家回头一看，整个村庄都被埋在了乱石中。而溪水中的美女也无影无踪了。这是一个观音裸浴救人的美妙传说。

在广袤地大的中国，尽管不同的民

族有不同的风俗习惯，但裸浴习俗在很多民族中都存在。贵州省东南部的黔东南苗族侗族自治州剑河县岑松镇温泉村境内剑河温泉，距离贵阳市 267 公里，距离黔东南州政府所在地凯里 70 公里。剑河温泉有五个泉眼，水性温热，水温常年保持在 38℃ - 50℃ 之间，日流量 864 吨，水质清澈，春冬不变，四季不涸，剑河温泉属我国稀有优质高热氡硫温泉，对人体肌肤有着天然神奇的保健作用，同时还能治疗其他多种疾病。这种既含氡气又含硫化氢的温泉，目前在国内尚未发现第二处。专家称赞为“天下神泉”。温泉村苗族有赤身裸体在温泉中沐浴的习俗，即使异性外人在场也毫不在意，“回归自然、返朴归真”在这里体现得淋漓尽致。这种纯朴的民风，这种习俗，是自从这里有了温泉，有了人类居住以来就有了的，温泉村的苗族同胞世世代代、祖祖辈辈一直是这样在温泉里沐浴的，逢到苗族节日，到温泉沐浴的妇女多达百人以上，形成了一道亮丽的风景线。温泉水滑洗凝脂，这里的苗族人由于经常沐浴温泉，一个个肤色都很好，而且很健美。

贵州的刚边也有裸浴风俗，刚边距

从江县城50公里，这里山清水秀，自古形成野外裸浴传统习俗。每当夏季，当地男女山民保持着充满浪漫情怀的裸浴传统，不分界线集中山脚溪流进行裸浴避暑，这是约定俗成的淳朴民风。作为“回归自然”现象，现代都市人虽不易接受，但事实证明这种男女裸浴亦不可能发展到乱伦地步。

在广西盘阳河畔，每逢黄昏时分，就会上演美丽一幕：男女老少成群结队脱光衣服跳入河中，男人在上游，女人在下游，坦然地把自己的身体和这清纯的河水融为一体，一切都是那样自然，简直就是一幅充满诗意的美妙画卷。夕阳的余晖照在宽阔的河面上，人们尽情地裸浴，洗去一天的劳累，仿佛他们的身体就是这大自然的一部分。水花四溅中欢声笑语此起彼伏。盘阳河畔裸浴风俗始于何时，已不可考。但这种崇尚自然、享受自然的古老民俗，不仅让盘阳河畔居民保持着良好的卫生习惯，还是长寿的一个重要的社会心理因素。在一个让无数中国人心理负重了几千年的“裸”字面前，盘阳河畔巴马人保持着健康心理，在他们眼里，裸不丑恶，也不神秘，更不是洪水猛兽。尽管巴马人裸

浴时相距甚近，但严禁男女相杂混浴。

云南西北各族妇女喜欢到九台裸浴的习俗有几百年了。大理白族自治州的洱源县是滇西著名的温泉之乡。县境内五里一泉，十里一汤，最负盛名的当数九台村的女儿浴池了。九台村距洱源县城不到1公里，有9股温泉从9个洞穴中汩汩涌出，在村里村外流入沟、泉、井、塘。氤氲之气，弥漫缭绕，形成如诗如画的阳春烟景。明代大旅行家徐霞客在《滇游日记》中对村子中那块空心巨石有精彩描述："高六丈，长三丈，其形如龟……四旁沸泉腾溢者九穴，今名九气台。"巨石之上有初建于唐代南诏国时期、后多次修葺的真武阁。九台村村里村外供人沐浴的露天澡塘多为妇女所用，是名副其实的女儿浴池。每年的立夏和立冬前后，洱海之滨的"金花"来了，玉龙雪山脚下的纳西族妇女来了，中甸香格里拉的藏族姑娘来了……她们来九台村小住几天，天天都要到露天澡塘沐浴。沐浴的方式很多，有的喜欢"气浴"，即在沟泉、池塘上放置几块木板，人坐在上面接受热气熏蒸；有的则浸在泉水里，说是"药泡"，因为泉水含有一些对人体有益的矿物质，能增强体

质，令人精神焕发。九台村也就成了“女儿国”里的“露天浴池”。

居住在云南桃花源坝美河两岸的壮族有一独特习俗，即裸浴。壮族村寨多建在有河有田山清水秀的地方，无论春夏秋冬，洗澡是壮族人每天必修的功课，无论男女老少，全在河里裸体沐浴，他们已经习以为常。每到傍晚时分，坝美河里就开始有人洗澡，少女们赤身裸体站在激流中嬉闹，夕阳下她们美妙曲线的剪影让人目眩神迷，走来走去的男人并不会破坏她们的心情，倒是穿衣服的外来男人有些不知所措。在坝美，壮族人利用自然形成的河流分叉约定俗成男人河与女人河，尽管男人女人都是裸浴，但各自在约定俗成的河段沐浴，只有在坝美河上游的汤拿村，男女是同浴的。他们沐浴在大自然中毫不掩饰，是那么真实而又和谐，令人仿佛回到了人类的童年……

河南卢氏县汤河乡境内汤河温泉游览区地处伏牛山与熊耳山相交之老灌河畔，汤河及汤河乡皆因著名的汤河温泉而得名，连同距汤池 8 公里的熊耳山游览区，观赏面积共 24 平方公里。优质天然温泉加之奇特的裸浴文化和秀丽的森林风光，使汤河游览区成为中原地区一处避暑度

假、洗浴休闲、观光旅游的理想栖所。特别是汤池温泉名闻遐迩，汤河温泉俗称“汤池”，系天然形成。位于汤河乡政府南侧老灌河畔，水温49.5℃，每小时流量10吨，因泉水含硫、氟、钙等二十多种微量元素，经医学鉴定，常浴此水，可医治人体关节炎、皮肤病，促消化、提精神，且浴后身体光滑，可增强皮肤弹性和光泽，促进内分泌及血液循环，增强身体健康。自古以来，当地百姓非常珍惜这一天赐神泉，男女分日轮流洗浴，在青山脚下，大河岸边，向着蓝天白云尽情沐浴自己的胴体，呈现出“天人合一”的原始风光，形成了独特的裸浴民风。露天浴池距公路仅60米，隔人工湖与行人相望，男女山民露天裸浴，旁若无人，沿袭至今，外地旅游者无不对这一纯朴的民风啧啧称奇。2000年，河南省旅游规划专家组在此进行野外考察时，大为惊叹，誉之为中原地区独有的裸浴文化，曾有专家作诗云：“夜宿汤池青山下，一夜涛声来入耳，对岸数十裸浴女，微雨清晨洗文化。”

裸浴天堂云南勐拉

傣族是一个喜爱水的民族，傣族人

有伴水而居、一日三浴的习俗。世代生息在金平苗族瑶族傣族自治县勐拉、金水河、者米、老勐一带的傣家人，一年四季，不论男女老幼，都酷爱在水中沐浴，沿袭成习。劳动之余，在树旁有水的地方，傣家男子便把上身短衫和下身短裤脱下，顺手挂在岸边的树上，然后慢慢走入水中，在水里痛痛快快地洗个澡；傣家妇女双手撩起筒裙，从下往上提起，动作迅捷麻利，在筒裙撩起的同时，身子已沉入水中，双手伸出水面，将筒裙缠在头上，全身浸泡在水中后，前搓后擦，不到十分钟，就洗完了，起水前，伸出双手先解开头顶上缠着的筒裙，慢慢地把它放下，身子也就随着露出水面，走上岸去，显出一副十分惬意的神情。在安装有自来水的村寨，也能看到一些傣家妇女聚在龙头下冲洗腿脚，梳洗头发，洗涤衣物。傣家妇女比男子更喜爱沐浴，她们连到河边池塘去挑水的功夫，也要偷闲几分钟，跳到水中洗个澡。难怪她们个个身材窈窕、纤细，性格爽朗健康，这恐怕与她们平时爱洁成习，喜欢洗澡不无关系吧。

金平勐拉普洱上寨附近的一个山谷里，有一个男女共浴的温泉。一直是令

人神往已久的地方，是金水河风景名胜区的主要旅游景点之一，距县城49公里，位于勐拉乡西隆山自然保护区西南坡纳木思河畔，海拔420米，水常温54－30度，年平均流量0.5立方米/秒。内含有多种矿物质，属高热氡氟水，水中氡浓度21.7。整个温泉景区长约850米，宽约500米，温泉周围层层梯田，展布棵棵古树野荟缭绕。婀娜多姿的凤尾竹环绕四周，野花星点，苔藓翠绿。进入了勐拉普洱上寨这片秘境，这里四面环山，热带常青林枝繁叶盛，山涧瀑布川流不息。山谷间有个小瀑布，高度大约六七米，从半山腰一大块玄武岩石壁上飞泻而下，注入一汪碧水。在翠绿的山林环绕间有一个面积为1亩左右的大水塘，白茫茫的水汽中人们正在泡温泉。这是一个傣家男女共浴的温泉。

在这里，男女赤身裸体共浴一池无须设防，中间没有任何障碍物相隔。洗温泉浴本是件屡见不鲜之事，但男女共浴一池则十分少见，沐浴在大自然的怀抱里，顽皮孩子像池中鱼儿窜来窜去，青年男女或三五成群，边浴边拉着家常，或软绵绵地把身心浸泡在水中。在这里，穿着泳衣、泳裤的大都是汉族。在这里

泡温泉是不需要香皂、洗涤剂的，水中有机矿物质有天然的清洁作用。正是这种身心的完全放松，水中补给充足的营养，给人予美妙的享受，而对于身患疾病的人则起到了良好的治疗作用。

温泉从石洞中涌出，最尽头大约水深 1 米多，水汽蒸腾，水温在 50℃—60℃之间，正好有桑拿的效果。躺在粗糙的温泉池中，感受着温泉带着气泡汩汩地从身下冒出，仰望青翠的山崖中瀑布飞流直下，在瀑布溅起的雾气和温泉氤氲的水汽中，感受瀑布、青山、蓝天，便有了“人间天堂”的感觉：人和自然原来可以如此的谐调！难怪把泡温泉当至爱的日本人说，温泉是他们“心的故乡”。

如果是秋天，水塘底形成一块柔软沙滩，找块石头当枕头躺下，斑斓的色彩与蓝天、白云、山川、河流构成了一幅醉人的金秋画卷。刚好印证了唐代著名诗人杜牧“停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花”的千古名句。簇拥着厚厚的落叶，仿佛簇拥着一个彩色的世界。偶尔，款款山歌伴着“哗哗哗”的泉水声，久久地停留在耳际。这是傣族青年男女在一池之中唱山歌、对情歌……

女儿国里男女同浴

云南丽江宁蒗永宁地区纳西族的一个支系——摩梭人居住在风景秀丽的泸沽湖畔。宁蒗彝族自治县境内有一旅游胜地叫永宁温泉，又名瓦拉片温泉，地处永宁镇北10公里外的温泉村。温泉水从挖都山山脚的岩缝里涌出，四季清澈，水温恒定为37℃。温泉附近的“女儿国”摩梭村寨是阿夏、阿注婚保存最完整的地区之一。这里很早前只有一个泉塘，曾有男女共浴的古俗。60年代后建有男女两个浴池，浴池间只隔一块1米高的土墙，至80年代末，才建了男、女浴池和单间浴室。

宽广的永宁坝子，神秘的格姆神山，给瓦拉片温泉罩上了一层迷人的色彩。在田畴阡陌间，劳作的人们不停地忙碌着，吆喝声、欢笑声和歌唱声交织在一起，悠悠飘荡，久久不散。永宁温泉旧名瓦汝热水塘，是从占梅子火山一块巨石夹口中流出的热泉。九十多年前，这里的人们才用石头砌成一个可容纳百人洗浴的露天温泉塘。因为有了这么一处特殊的温泉，于是也就有了一种特殊的风俗。这里成了人们休息和聚会的好场

所。每到秋闲和节日，便有澡堂盛会，人们不约而至，聚集在终年热气腾腾、蒸气弥漫的温泉，洗涤污垢，聚亲访友。人们在这里通宵达旦地活动，男女共浴，跳舞对歌，常常是篝火燃烧直到日出。年轻人在这里结交阿注，老人在这里会友聚情。秀美的自然风貌与古老淳朴的民风形成了一种至美的境界。因为这个温泉，还有一首民歌在民间广为流传："朋友，朋友，你慢慢走，长夜茫茫，岁月悠悠，别忘了洗澡塘那一刻啊，玛达米，玛达米"。现在这首民歌也只有少数的人会唱了。因为政府重新建设了这处温泉，在这处温泉上建造了一个两层小楼，里面有小塘有大塘，男女分浴。

摩梭人有一种古老的同浴选"阿注"习俗，女孩子到13岁，在家里特设的"女柱"旁边举行穿裙仪式后，就可以自由选择配偶。无论是在天然浴池男女同浴时，或是妇女们在村外集体织麻时，以及姑娘独在"绣楼"时，都可以自由选取物色"阿注"，也就是找同居的对象，而不受世俗舆论的谴责。阿注，摩梭语意为情侣，又是对自己爱人的一种亲昵的称呼。最为有趣的是，他们在温泉洗浴时，不仅男女在众目睽睽之下同

池沐浴，互相嬉戏，而且入夜之后，成年男女各自选择喜爱的异性，互相认定“阿注”关系，双双于温泉附近就地同居。

摩梭人世代生活在泸沽湖畔，在传统摩梭人观念里，温泉最能表述这种不以身体与性事为罪恶的自然主义观点。直到20世纪70年代末，瓦拉片温泉仍然是露天男女同浴。据当地老人介绍，以前男女老少皆赤身裸体享受温泉浴，既保健治疗又享受美酒醇香的美妙境界，在热气蒸腾的环境下男女独唱、对歌、闲聊、调情以至挑逗，毫无遮掩与束缚，身体心灵皆得以释放，是最自然的感情表达。问及男女赤裸同浴是否害羞，阿斯松娜（102岁）就表示：“身体都一样，只不过大小形状各具特色，你有的，我也有，为什么要害羞?”阿布哈尔巴(81岁）也表示：“人出生本就赤身裸体，这个没错嘛。赤裸不等于淫乱。摩梭温泉自古皆男女同浴，从没发生强奸或侵犯的事情。心不淫邪怎会做出淫邪行为？男女若调情邂逅后一起离开，那肯定是你情我愿的。这是人生的快乐事，为何要视为害羞、淫邪？“文化大革命”以后，温泉开始被视作淫乱，而在1982

年男女分池，起初尚无墙堤隔离，后来修建围墙，但站起来仍一目了然，个别男女跨过围墙或通过男女池流通的洞子与异性同浴。80年代中，隔墙升至1米多，但男女仍可借故拿取挂在墙上的衣服而清楚看到对方的身体。到90年代初旅游业兴起，部分外来游客对异性的夸张反应令当地居民尴尬不安，终于把浴池建成男女彻底分隔的密封式“文明建设”。

如今连摩梭年轻人也内化了主张男女分隔的思维，不接纳过去异性同浴的传统习俗，甚至把往昔传统视作“淫乱放荡”。反而老人一般更为开放。64岁的甲初翁古就详述温泉男女调情的情况：“以前太好玩了，不会像现在那么忌讳和保守。每年才往温泉一两次，一泡就一整天，喜欢谁自然会对歌、搭讪、调侃，晚上在旁边草地搭起篝火，唱山歌跳摩梭舞，彻夜聊天。能否成事就看缘份，若情投意合，两人就悄悄走开。”

摩梭人洗温泉，就像朝圣一样隆重、热闹。每当秋收过后，人们便成群结队地骑着马，带着帐篷，驮着铜锅、铝盆、碗筷等炊具，提着苏里玛酒、猪膘肉、活鸡等食物，一路上唱着民歌，兴高采

烈地朝温泉进发。沐浴之前，人们要在河滩上烧起篝火，架好铜锅，烧上热水，杀鸡割肉，把鸡块和猪膘肉一起下锅烹煮，忙得不亦乐乎。待食物煮熟后，围坐在篝火旁，吃肉喝酒，据说喝鸡汤能补身，喝酒能发汗，有这两样东西下肚，身子骨可以泡得酥透。野餐只是洗温泉的前奏。酒足饭饱之后，都去温泉沐浴。杨振洪《盛受温泉浴——一个摩梭男孩的回忆》记述：这正是我最舒心惬意的时刻，站在池旁脱光衣服，跳进沸汤中，顿时温暖拥抱全身。温泉四壁的岩石长满翠绿的青苔，池底铺着黑白两色的细卵石，水面上弥漫着一股硫磺气息。我站在温泉里，高举着双手，任由阿妈擦背、洗脚、洗头、洗手，水滑溜溜的，舒服极了。洗得正欢时，又有许多男人和女人脱光衣服进入池中。那一刻的感觉很奇异，所有人身体的秘密在造物主面前袒露无遗。妇女们坐在温泉中，水齐两乳，梳理着瀑布般的黑发，擦洗着光洁如玉的肌肤，个个姿态优雅从容；男人们在水里悠闲地抽着烟，擦洗着古铜色的皮肤，健美的身材在泉水中越发具有雕塑感。他们都赤裸着全身，嬉笑着、打闹着、互相挑逗着，没有任何遮

掩，却丝毫不觉得窘迫、尴尬。我在这里第一次接受了美的启蒙。摩梭人崇尚自然美，认为世界上最美的形象是健美的人体，而温泉成了摩梭人展示健美的天然场所。当然，摩梭人同血缘的家庭洗温泉，男子不能和女子同池，外人却不用避讳，这就是摩梭人“避内不避外”的男女同浴习俗。

大自然中少女裸浴

有一个美丽的地方，它就是重庆巴南区依山傍水的东泉镇；有一个美丽的传说，东泉河让失明的母亲恢复视力，重新看清世界；有一处美丽的风景，勤劳朴实的人们在春光下裸浴，享受着东泉温柔的抚摸。

东泉露天裸裕可追溯到明代。据说，有一位十分孝顺的儿子，为治好母亲的眼病，每天背着失明的母亲到东泉河边洗澡。终于使母亲的眼睛恢复了光明。故事传开后，人们争先恐后地到东泉河沐浴。又有人说，很早以前，此地有一个纱厂，由于小作坊生产设施简陋，根本就没有供在厂做苦工的女子洗澡的沐室，于是女工们忙累一整天后，傍晚就在依稀的月光下，与来此接自己回家的

男友或丈夫，在东泉河边或山洞沐浴。岁月的流逝，人们偶尔见之也就习以为常了。延续至今成了当地人一民间传统习俗，每逢一四七人们赶集或送公粮后，都在此裸浴后才回家。

随着世俗观念的改变和思想进化，凡来此旅游或者听说过的人们也想感受一下裸浴的滋味。据当地旅游开发部门的人士介绍，目前城里人来此地旅游的日渐增多。据了解白天裸浴多数为少年、中老年人；傍晚姑娘们才到河边沐浴。

四川省洪雅玉屏山是国家森林公园瓦屋山的重要景区之一，这里有数万公顷的柳杉、雪杉和水杉，森林里曲径通幽、蝉鸣鸟叫、叠溪飞瀑……

在景区磨子沟流传着一个美女的故事。美女卢婉守身如玉，一天，她在山里被山贼挟持，为了保守贞洁，她毅然从磨子沟飞水崖瀑布跳下。没有谁知道她的生死，但山民相信美丽的卢婉仍然活着。从此，在磨子沟叠瀑一带就流传着卢婉抗暴的历史故事，卢婉成了这里贞洁的象征。传说盛载着人们内心的愿望，山民为了纪念她便常来这里裸体沐浴，以示没有瑕疵的洁净身体和心灵。

凡到玉屏山磨子沟的游人，当地山

民都会给他们讲这个故事，并把他们带到磨子沟叠瀑卢婉抗暴的地方。入乡随俗，有的游人便会脱去衣服，放下尘俗，在卢婉抗暴的地方荡涤身体和心灵。磨子沟叠瀑有数个短瀑叠泻而下，在岩石河床上缓缓流淌后又从断崖处飞流直下，瀑布下面是个水潭，人们就在这里裸浴，四周全是高耸入云的悬崖峭壁，置身其中，就像是只蚂蚁落在了大漏斗里。经常会有一阵阵女人的欢声笑语从潭底飘荡上来，原来是当地的姑娘们在这里裸浴。她们把窈窕裸体一览无余地暴露在飞瀑之下，浸泡在潭水之中。她们用瀑布水清洗自己的一头黑发，在清澈的潭水中遨游，然后坐在岩石上轻抚自己的身体，享受阳光沐浴，尽情地把自己展现在大自然中。当地的姑娘们说："人们洗澡时不也是裸体吗？虽然有房间遮着，但只是心理上的安慰罢了。在我们这里，到这儿裸浴并不会被看成是有伤风化、俗不可耐的事情。我们可以无拘无束地吸取天地之灵气……"能像磨子沟的姑娘们那样把自己的身体完全融入在大自然里，且不加任何人为的修饰，的确需要勇气突破传统的心理障碍。

据说，当地有关部门在得知这里的

情况后，并没有粗暴干涉人们对卢婉姑娘“独特”的祭拜方式，而是在勘察这里得天独厚的裸浴自然环境后，专门派来经严格训练的男女保安进行保卫把守，并规定包括夫妻在内的男女宾客不能混浴，禁止未成年人进入裸浴区，并禁止拍照摄像等。当地有关部门还在对磨子沟叠瀑裸浴场所进行进一步规范管理，而且是非营业性的操作。据称，玉屏山男女宾裸浴区相隔有近5公里山路，“保密性”非常好，是全国首个在公共旅游区中专设的裸浴场所。

巴姆神山下天体浴

圣洁的雪峰、神山葱立在墨兰的苍穹下，那些被称为‘海子’或‘措’的高山湖泊宝石般镶在峰峦峡谷间，虽然海拔有点高，但空气清新得无法形容……

这块神奇美丽的高原就是四川甘孜藏族自治州康巴。在素有雪域康巴江南之称的乡城县，有着绚丽多彩的民族风情、鲜明艳丽的山水风光，因此而构成了乡城独特、引人入胜的自然景色。乡城，藏语意为佛珠，当地人称之为乡巴拉。其位于云南香格里拉、四川亚丁、

西藏昌都这一“大香格里拉旅游区”的核心地区，雪山、森林、温泉镶嵌其间，自然旅游资源十分丰富，环抱乡城四周的海拔5000米以上的高山雪峰，就有36座。这些高山终年积雪，雄伟壮观，其冰蚀地貌十分显著，冰斗湖、冰川悬谷四处可见。散落在群山之中的44个高山湖泊，碧波清澈，或成串相连，或单一而立，湖中鱼群游弋，湖边鸟飞兽走，植物种类达到615种之多。国家一、二级野生保护动物就有54种，乡城鹦鹉更是远近闻名，每年夏季成群结队的乡城鹦鹉飞出山林觅食，形成一道亮丽的风景线。巴姆神山是康巴江南的乡城的标志，每年夏天，乡城还要举行盛大的巴姆神山节。在藏语中，巴姆是“骑虎观音”的意思，远看神山果然像是一只卧视群山的老虎。巴姆神山峡谷，有十余处温泉，这也是当地的一绝，乡城人从来就有男女同浴的民间习俗，加上一些温泉露于溶洞，洞中多蛇，浴洗时人蛇共浴，而蛇不伤人，热乌温泉男女同浴、热曹考蛇泉中人蛇同浴，堪称天下一大奇观。

游人初次到热曹考蛇泉，几乎不敢相信，无不想去一试。距县城8公里的

热曹考蛇泉，是一处很奇特的地方，一半露天，一半藏于洞内，泉水黑白分明，更增加了蛇泉的神秘感。游人战战兢兢下到水里，总会仔细辨认是否有蛇。据说，蛇的巢就在洞里，岩壁上攀附着许多小蛇，不时就有蛇滑入温泉，与人擦身而过。而正在洗浴的藏族老乡会告诉游人，不用害怕，只要你不伤害蛇，蛇根本不会袭击人，有蛇才是吉兆，能遇上与蛇共浴，是好事，有益健康，风湿和皮肤病才会痊愈。虽然藏族老乡如是说，但游人心里还总是毛毛的，有着说不出的惊悚滋味。

乡城的热乌温泉距巴姆神山 37 公里，水温适宜，能祛病健身，方圆几十里的百姓常在此沐浴，有男女同浴之习俗。这里的温泉是出了名的，温泉就在路边，经常有好多藏族妇女儿童赤身裸体在洗澡，外地游人出现在池边时，有的姑娘害羞地缩进水里，那些中年的妇女们却一点也不怕，还请游人下水和她们一起洗，这一下，反倒弄得游人挺难为情，照片都不好意思拍了。游人问当地老乡，男女为什么可以共浴？他们说，泉水是上天给的，所以大家共同享用。乡城民风淳朴，当地居民至今仍旧保留

着男女同浴、亲近自然的独特风俗。

甘孜藏族自治州首府康定，旧称打箭炉，位于川西贡嘎山北端跑马山麓，也是一座历史悠久的高原古城。古城三山环抱，二水夹流，折多河贯穿城中，富有民族风格的各式建筑错落有致地散布于河两岸。悠悠民歌声，翩翩民族舞，极富高原民族风情特色，温泉男女同浴也是康定一大特色。在康定人心里，值得体验的是温泉。当地人自豪地说，这里的温泉是最好的。温泉之所以好，有两个原因，一是水质好，泡浴时极富药用价值，却无许多温泉常见的浓郁的硫磺味道。二是有男女共浴的古俗，这是康定自古以来洗温泉的规矩，当地人半开玩笑地说，即便当年刘文辉按蒋介石要求大搞“新生活”运动，树立儒家传统，也没有把天高皇帝远的康定城男女共浴的习俗改掉。当然，只能在泡温泉时共浴，其他时候是不能随便的。

藏族神泉圣水共浴

在藏族居住的地方，自古就有温泉男女同浴的风俗，藏民至今仍然保留着男女同浴的习惯。在男女同浴的温泉，藏族姑娘也不介意你看她们，只要男性

别表现得像个色狼就行了。著名登山家王石攀登珠穆朗玛峰时，也曾享受过藏族温泉男女同浴。王石说："在登珠峰前我去过一个男女共浴的温泉，这是我第二次去。第一次去时，我们很不好意思，藏族姑娘像看动物一样看我们，这次去的时候我们很坦然，害羞的倒成了藏族姑娘了。"

云南迪庆藏族自治州中甸县城东南10公里，有一处风景叫天生桥。这是一座由河水穿越地下溶洞而形成的天然的石灰岩桥梁，桥高60米，如城门之状；宽10米、长100米的桥面平坦笔直，颇似人工造就。"处处桥梁结构成，偏于此处现天生"。相传，明朝时期，丽江土司木氏游历天生桥时，被这一鬼斧神工的天然佳景所吸引，挥毫在石壁上写到："此胜地，亦佳景也"。并在临终前将一生所积聚的财宝藏于天生桥，这一传说更增加了天生桥的神秘感。

天生桥边有座叫"擦赤顶"的花岗岩山坡，方圆二三里，林木葱郁，山坡上有数眼温泉掩映于乔木芳草之中，多在30℃左右，常年喷涌不息。温泉水中含有大量的硫磺、钙、锗等矿物质，"可以澡身涤污，明目去风"。每年春节前

后，藏族群众云集于此，搭建帐篷，沐浴游玩，畅洗七天，既可洗尽一年的烦恼，又可医治皮肤病、关节炎、风湿等多种疾病。每年入秋以后附近的藏民都云集这里举行集体沐浴活动，涤发洗浴，男女不避。此风俗类同于西藏的沐浴节。相传这个季节的水最为清澈圣洁，用以擦洗身子可以免除一年的痛苦，并延年益寿。值此时节，绿树丛中，身着盛装的藏族男女嬉戏游玩于林中泉边，构成一幅绝美的风俗画。

一位摄影者在天生桥，看到藏族姑娘在温泉中裸浴的景象，就想拍摄藏女裸浴的镜头，又怕拍摄会遭到训斥。当他突然地出现在温泉左边时，裸浴的两个藏女看到有生人拍摄，她们本能地用双臂遮挡住丰腴的双乳。温泉边一正欲脱衣的老妇也迅速将衣服盖住肢体。泉边帐篷里坐着三位悠然吸烟的男性藏民，他们友善地对生人笑笑。由于她们都听不懂普通话，彼此的沟通十分困难。通过打手语交流，她们又恢复了原有的自然，而且表现得越来越自然，连那位老妇也当生人的面脱衣入浴了。这位摄影者说，这次拍摄活动是一种非常独特的人生体验。从泉边藏民悠然吸烟，泉中

藏女涤洗凝脂的相安无邪中，从她们对我的出现始觉惊讶终成友善的宽容和理解中，我领略到了藏族传统习俗的一个侧面，也感受到藏族人民淳朴善良的品格。

在距天生桥东南面 5 公里处，即是遍地热气蒸腾的下给温泉，这里地热资源极为丰富，在近 1 平方公里的范围内分布着 20 余处温泉眼。这些泉有的在沼泽中，有的在岩脚下，有的在岩洞中，有的在大石顶，水流四季不断。最大的温泉池，直径 2 米，最高水温可达 69℃。附近的山腰有一处岩洞，洞深约 10 米，四壁散发高热，蒸气弥漫，在洞中蒸浴，可治风湿。在温泉浴室后的一石块上，有一眼温泉，水清如玉，名为珍珠泉。当地群众称这眼泉水是治疗胃病的“神泉”，每年都有胃病患者慕名前来饮此泉水。

驰名川、甘、青的降扎温泉位于若尔盖县东北部降扎乡境内，北靠甘肃省与碌曲县相连，上与四川省铁布梅花鹿自然保护区相邻。“降扎”是藏语发音，意思为红柳树多。该乡地形具有高原与山区接缘的特征，既有高原雄浑辽阔的风光，又有山林秀美怡人的景色。降扎

温泉距降扎乡政府5.5公里，依山傍水，松柏参天，交通方便，景色优美。温泉四周被群山环抱，小河两岸的山崖下有大小50多个泉眼，泉水清澈如镜，水从山上流下，所过之处将山岩浸润成孔雀蓝和翡翠绿，在阳光照耀下闪闪发光，如巨幅彩带高挂。座座山峰，与蓝天白云相接，常年云雾缭绕，整个温泉犹如人间瑶池，又恰似粒粒珍珠宝石镶嵌的一幅油画。泉水温常年在40℃左右。泉水中含有多种微量元素和矿物质，对皮肤病、关节炎等有较好疗效。其中尤以氡气最为珍稀，所以降扎温泉又名降扎氡泉，氡在医学上治疗癌症效果好。温泉出露地层由硅质岩、变质砂岩、千枚岩等组成，是地下深部循环水沿断层涌出形成的，泉水无色、透明，含硫、铁等十多种矿物质，水温31C°—50C°不等，属中温热水，一年四季不断，被广大藏族群众视为治疗“圣水”。经上百年的开发利用证明，降扎温泉对皮肤病、关节炎、风湿、癌症、胃病等有显著疗效。是川甘青三省藏区最为著名的温（氡）泉之一。泉区四周，山峦起伏，林木苍翠，云雾缭绕。甘青川三省广大藏区群众到这里来洗浴温泉的人常年络绎不绝。

在该藏区素有“灵泉神水”之传说。当地藏民敬其山为神山，“山为神山，水为神水”。藏族称降扎温泉为“神圣吉祥之地”。终年朝拜者不断，尤其夏秋季节慕名来到此地沐浴的藏民更是络绎不绝，他们扎下帐篷，沐浴池中，数日不思离去。相传用此温泉沐浴可洁身祛邪，免灾吉祥，不育妇女沐身之后，可望喜得贵子，还可治愈多种疾病。当地风俗，尊贵的人一年才能到温泉洗一次。降扎温泉是集观光旅游、休闲度假、疗养的理想之地。

沐浴节日

怒江澡堂会

傈僳族为氐羌族后裔，即藏缅语族的一支。公元 8 世纪时，傈僳族先民便居住在雅砻江、金沙江两岸的广阔地区，公元 15 至 19 世纪间，逐渐迁移到澜沧江和怒江流域。每年 12 月间，怒江两岸的傈僳族便要举行盛大仪式欢度“阔什节”（意即新年），节日期间人们除了在家祭祀祖先，相互祝贺，在村中举行射弩、跳舞、对歌等娱乐活动外，还要带上行李或食物，到远离村寨的温泉春浴，于是便有了汇聚傈僳族自治州州府六库登埂温泉举行赛诗对歌的澡堂会的独特风俗。

早在一百多年前，在六库附近的温泉地区，就形成了群众性的温泉赛诗对歌的澡堂会。人们在澡堂会上不仅沐浴洗身，还建立起几十个歌场，进行对歌交友，谈情说爱。传说古代这里有一对聪明美貌的姐妹，常用歌声解除穷人的苦恼，每天傍晚与乡亲们欢歌跳舞。天

女知道后，十分忌妒，让天神把姐妹俩分别变成尖山和团山。变成山峰的姐妹俩不服，尖山往上长，要刺破天空；团山往下伸，要堵住怒江，水淹天宫。天神大怒，用铜钉钉尖山，罩一口铜锅；用铁钉钉团山，罩一口铁锅。姐妹俩的热血从两座山脚流出，成为今天的温泉。傈僳族澡塘会就是为了纪念这对好姐妹的。届时，数公里外的歌手们都要赶来赛诗对歌。温泉附近白色帐篷点点，日夜不熄的篝火边摆着甘凉的米酒和香喷喷的年食，歌手们一面吟诗对歌，一面品尝着各自带来的美酒佳肴。

怒江并不愤怒，静得如处子，泛着粼粼的波光，像银河星际般引人遐想，江水不断转换着不同的绿色，让你认识着绿色的种类，真是“闻名不如见面”。怒江峡谷两岸凡有温泉的地方，都是人们欢聚沐浴的场所。每逢一年一度的澡堂会，在每年的农历年初二到年初六，怒江峡谷两岸的傈僳族男女老少带着年食、行李，纷纷来到怒江边上的温泉眼上，在离温泉不远的地方塔起竹棚，或找岩洞歇宿，在温泉住上三五天，天天沐浴。他们有泡“温馨的家庭浴”，有“打情骂俏的情侣浴”，有“嬉戏的同性

浴、小孩浴”，让受之父母的身体大大方方的伸展着、呼吸着。不分男女老幼，泡在温泉中聊着，闹着，泡得红粉花飞的面上洋溢着一脸的舒畅。温泉分上池和下池，通常男子在上池，妇女在下池。有的人每天洗五六次，洗涮着一年的辛劳，傈僳人认为，温泉是神圣之水，不仅能洗去一年的风尘、劳累，还可以消灾祛病，带来福气。洗过温泉澡，来年身体健康，做事情一顺百顺。他们还认为只有反复洗浴，才能消除疾病，增强免疫力，有充沛的精力投入新一年的劳动生产。

六库的温泉因地热形成，绝无异味，不同于大多数地方的温泉那样有硫磺味。前来享受温泉沐浴的人们坐在水中，全身舒展，聊天、喝酒、吃烧烤，静静地聆听早春怒江的温柔水韵。傈僳族有男女同浴的习俗，春浴的傈僳族男女真真是赤诚相见，坦然悠然自然地同沐共浴，除了自身的肢体和器官外，没有任何异物加身。众多裸露上身和少数裸露全身的傈僳族妇女沐浴时，见到外地来的生人并不回避，她们也不介意生人拍照，只是友善地向生人泼点水。阳光是那样明媚，但傈僳族男女已不在阳光下同浴，

坦荡的傈僳族妇女不得不用异物遮“丑”，夜里，则可看到传统的男女同沐共浴情景，原汁原味。傈僳族保留住了他们的习俗，保留了他们心中的那一片净土。

澡塘会是傈僳人十分看重的节日，赶会期间有摆时、对唱、打秋千、射弩等比赛，还表演上刀山、下火海和耍龙等精彩民族节目。澡塘会的下火海节目十分精彩，场地中央燃起了一大堆火，窜得老高的火焰带着炙人热浪直扑人面，围观的人密密麻麻一圈又一圈，场中几个精壮光着脚的男人，先随鼓声跳着简单的舞步，不时吆喝着什么并拍打自己结实的胸膛。随着鼓声逐渐加快了，他们的步伐也随之加速，吆喝声变成念念有词，并进入半痴迷状态。这时火堆也烧成了炭状，舞者边跳边走向火炭堆，把红红的火炭踢散些，这时，有人往炭上喷酒，以引领“舞士”走上火炭。只见来回走在火炭上的勇士走得很自然，丝毫没有痛苦的表情。围观的人高声叫好，呐喊助威，直到炭灭人散、月挂当空。

凡是游人一到怒江，许多人都会告诉你，怒江最有特色的是澡塘会，洗澡

是怒江特有的迎春方式。这种准天体的澡塘会除了举行射弩、荡秋千等等比赛外，还要放映电影和举行自发的对歌会。近些年来由于外地人春节来得多，澡堂会还变成了商品交易会，沿温泉两旁四五百米长的地方，家用电器、生活用品、农用工具，应有尽有。同时，澡堂会还是姑娘小伙子相互认识找对象的场所。他们尽情地荡秋千、唱歌跳舞，一直要持续到澡塘会结束才散去。

藏族沐浴节

每当夏末秋初，藏历七月上旬的夜晚，在拉萨东南方向的上空，会出现一颗非常明亮的星，人们称其弃山星，即金星。这时藏族人民便开始了一年一度的沐浴节。高原流传着一首古老的歌谣：强烈阳光晒水热，皎洁月光射水寒，待到弃山星升起，清净温暖好沐浴。歌唱雪域高原人民特有的沐浴节。

沐浴节，藏语称“嘎玛日吉”，意思是“沐浴”。沐浴节为期七天，即藏历七月上旬弃山星出现开始，到弃山星隐没结束。在此期间，藏族男女老少携带帐篷和牛羊肉、酥油茶、青稞酒、糌粑等食品，来到附近的江河溪流，竞相下水，

在水中亦沐亦浴，身心为之洁净清爽。在河畔溪边是一幅犹如亚当夏娃般原始而纯洁的景致，人们脱去身上的衣物，洁身在大庭广众之下嬉水游泳，净身洗澡。在这里，年龄失去了它存在的价值，性别丢失了它真实的面目。人们在水中尽情游玩，年长的坐在河边的石头上，吮吸太阳赐予的光芒和河流馈赠的淡淡清香；年轻的姑娘们则侧居一隅，浴洗身子，谈论着美丽的天空和天空下美丽的生活；年轻的小伙子们在河水中尽情的游耍嬉戏，大声说笑；小孩子们则是最兴高采烈的一群，他们无拘无束地在大人间相互追逐，相互泼水，大声呼喊，这一切，构成了一幅表现人世间天伦之乐的美丽画面。沐浴之后，人们在水边支起帐篷，燃起篝火，烤着牛羊肉，喝着酥油茶、青稞酒，载歌载舞，尽情欢乐。藏族的这个传统的沐浴节已有七百多年的历史，西藏日喀则扎什伦布寺壁画中就有一幅沐浴图，当是500年前藏民沐浴嬉水的真实写照。

关于沐浴节的来源有一个动人的传说。相传很早的时候，草原上有一位医术高明的名医叫宇托·云旦贡布，什么疑难杂症他都能治，常年奔波于雪山草原，

为牧民医治疾患。因此藏王赤松德赞请他去做御医，专管给藏王和妃子们治病。但是，宇托进宫以后，心中仍旧忘不了草原上的百姓。他经常借外出采药的功夫，给百姓治病。

有一年，草原上到处流行瘟疫，许多牧民染病卧床不起，不少人还被瘟疫夺去了生命。宇托·云旦贡布马不停蹄地奔跑在辽阔的草原上，为一家家染上瘟疫的牧民治病，他从雪山和老林里采来各种药物，病人吃了他配制的草药，病立刻就痊愈，不知有多少濒临死亡的病人，恢复了健康。宇托·云旦贡布从死神手中挽救了无数病人的生命，由于他妙手回春，药到病除，草原上到处传颂着宇托医生的名字，人们便尊称他为草原“药王”。

药王宇托·云旦贡布逝世后，草原上又一次受到大瘟疫的袭扰，人畜死亡不计其数。面对可怕的瘟疫，人们束手无策，只好对天祈祷，盼望在天国的药王垂怜牧民们的痛苦，保佑大家战胜瘟疫，恢复健康。或许是牧民们的虔诚感动了药王，或许是药王忘不了草原上的穷苦牧民，说来也巧，一天夜里，一个被病魔折磨得生命垂危的妇女，突然做了一

个梦，梦中药王宇托·宇托对她说：“明天晚上，当东南天空出现一颗明亮的星星时，你就下到吉曲河去沐浴。沐浴后就会病除康复。”女子照着药王的嘱咐下河沐浴，果然疾病立刻消除，一个面黄肌瘦的病女，一下子变成了红光满面的健康人。

消息传开，患病的牧民纷纷拖着病体下河沐浴，沐浴后全都身体康复，精神饱满。事后人们才知道，药王宇托·云旦贡布在天国看到草原牧民又遭瘟疫，自己又不能再回到人间来治病，便将自己化作一颗明星，借星光把河水变成了药水，让人们用这药水沐浴来消除疾病，转危为安。因为天帝只给了他七天假，所以这颗明星只能出现七天。

从此，每年夏末秋初，藏族同胞都把这七天定为沐浴的时间，届时，人们都要到附近的江河溪流里去沐浴，相信沐浴之后人们就会全年健康快乐，不生疾病。于是沐浴节的风俗就一代又一代流传下来，成为藏族传统的盛大节日。

实际上，撩去传说的神秘面纱来看，藏族同胞在长期的高原生活实践中总结出西藏高原夏末秋初的水有八大优点：一甘，二凉，三软，四轻，五清，六不

臭，七饮不损喉，八喝不伤腹，夏末初秋是沐浴的最好季节，加上民间信仰，沐浴确实能给人带来身心健康，这正是沐浴节的内蕴所在。

傣族泼水节

泼水节是傣族一年一度古老的传统节日。傣语叫做“楞贺尚罕”，即“六月新年”或“傣历新年”。按傣文历法，新的一年是从六月开始计算的，实际上泼水节也就是傣历新年，是送旧迎新的日子。一般在傣历六月中旬（即农历清明前后十天左右）举行。泼水节，这个富有悠久历史内涵和浪漫色彩的节日，就像有关它的故事传说一样美丽、动人，令人陶醉；那迷人的传统习俗，犹如亚热带原始森林一样神秘，令人向往。

每年四月，祖国的北方刚银装卸去，冬寒未尽，孔雀之乡——德宏州却早已百花盛开，春意盎然。傣族的泼水节恰在这个鸟语花香的季节——农历清明节后第七天悄然来临。泼水节是傣族最盛大的传统节日，一般为三至四天。第一天，傣语称之为“麦日”，与汉族农历的除夕相似。第二天，傣语称之为“恼日（空日）”，相当于汉族的大年初一，第三

天叫“麦帕雅晚玛”。在这万物争春的佳节里，傣族儿童们纷纷砍竹作水枪，家家户户的门框窗户上都贴上各式各样的剪纸，城镇的主要街道上搭起牌坊，顶端站立着象征幸福吉祥的金孔雀。傣族男女老少则穿上节日的盛装，成群结队地上山去采摘野花做花房。中午，妇女则各挑一担清水泼到佛像身上，为佛洗尘。然后就开始互相泼水祝福，人们用纯净的清水互相泼洒，表达祝福之意，尤其是青年男女提着木桶脸盆，互相追逐，你泼我洒，水花飞溅，街头巷尾，到处一片纷彩晶莹。被人泼得越多，说明受到的祝福也就越多，被泼的人也就越高兴。白天城乡各地处处吉祥水花飞舞，笑语连天，一片欢腾；晚上村村寨寨唱傣戏，嘎秧弄，放孔明灯，彻夜不眠。欢乐的笑声歌声汇成一曲动人心弦的交响乐。傣族泼水节有大泼三天，小泼七天之说，欢乐的气氛感染着每一个人，壮观的场面盛况空前。

傣族，是水的民族，充满对水的尊重之情。在傣族人看来，水是圣洁、美好、光明的象征。“水诞生，地形成。”“水创世，世靠水。”傣族人心目中的水，是孕育万物的乳汁，是生命的泉源。傣

族创世史诗《巴塔麻嘎捧尚罗》在描述开天辟地时说，是水形成了地，是水创造了世，水是万物之源。没有水就没有地，没有地就没有世间万物。世界上正是有了水，万物才能生长，水是生命之神。傣族人认为水不但能冲刷一切污秽，驱走一切妖魔鬼怪，还能消灾除病，给人带来吉祥、幸福。“泼”水就是把吉祥、幸福的水奉献给对方。因此，傣族互相泼水时，十分文明礼貌，在征得对方同意后，才用花枝或手蘸水轻轻浇洒，或是从脖颈淋下去，然后用手轻轻拍拍肩臂，祝福平安、幸福，以示尊重；男女青年则通过泼水表示爱慕，传播爱情。

泼水节是个欢乐、吉祥、隆重的节日，围绕泼水节，傣族中流传着许多优美的神话传说。在西双版纳、德宏的传说都是由七公主杀火魔的故事得来。相传，在很久很久以前，在傣族居住的地方，有一个凶狠残暴的魔王。他无恶不作，危害百姓，涂炭生灵，到处烧杀抢劫、奸淫妇女，人们对他恨之入骨。但由于他神通广大，水淹不死，火烧不化，刀剑不入，人们对他虽十分痛恨，却又治服不了他。凶魔抢来七个漂亮姑娘做妻子，第七个妻子是一个聪明漂亮的姑

娘。这个姑娘对魔王的作恶多端恨之入骨，一直在寻找机会为民除害。一天，在凶魔喝醉酒时，她故意奉承说："大王法力无边，世上大约只有大王不会死。"凶魔不小心说出了一个秘密："只要拔下我的一根头发，勒住我的劲脖我就会死。"姑娘乘着凶魔醉睡之际，从凶魔的头上拔下一根头发勒下了凶魔的头，谁知凶魔的头一落地，就变成了一团火球，滚到哪里邪火就蔓延到哪里。这魔王的头无论如何也处理不掉，魔头一落地，地上就燃起熊熊烈火，无法扑灭；把魔头抛入河里，顿时江河湖海，腐水横流，泛滥成灾，继续祸害着人间。只有把凶魔的头提起来，火才会熄灭，于是七位姑娘轮流把凶魔的头抱在怀里，不让烈火蔓延。由于魔头滚烫，在紧张的空隙中，她们只好轮流挑水不停地泼水降温，冲洗血污。就这样，她们一人轮抱一年，不让魔头落地，她们相约每年傣历六月在春暖花开时节轮换交接。傣族人民为了纪念这七位美丽、善良、为民除害的姑娘，就把她们交接的这一天叫做"尝建"。每年到了这一天人们都要浴佛赶"摆"，送旧迎新、相互泼水，意思是用清净、吉祥的圣水为这七位姑娘洗去身

上的血污，洗除疲劳灾害，表示感激和祝福，祈求人间来年幸福吉祥，期盼风调雨顺、五谷丰登、国泰民安。泼水节就这样开始流传下来，并逐渐发展成为傣族人民辞旧迎新的隆重节日。

这则泼水节起源传说实际上折射出傣族先民抗旱驱旱的现实生活，因为每到傣历年六月前后，正值亚热带旱季来临，常常发生大旱，而且野火遍地燃烧。泼水抗旱或许是泼水节的原始意义。

而位于丽江华坪地区的傣家泼水节的故事却独具特色。这里的傣族人是中国乃至亚洲纬度最北的傣族部落。他们的故事则是这样的：相传在很久以前，金沙江边一个聚居在密林深处的傣族村寨，因树林起火，村民处在被大火吞没的危难之中，一个名叫李良的傣家汉子，为保护村庄，不畏危险，冲出火网，从金沙江里挑来一桶桶江水，泼洒山火，经过一天一夜的劳累，山火终于被泼灭，村民得救，李良因为劳累汗流干了，渴倒在山头上。村民打来清水给李良解渴，但喝了九十九挑水也解不了渴，后来，李良一头扑到江中，变成一条巨龙，顺江而去。有的人说，他变成了一棵大树。傣族人民为了纪念李良，每年农历三月

初三这一天，每家房屋清扫一新，撒上青松叶，并在选定的江边或井旁，用绿树搭起长半里的青棚，棚下撒满厚厚的松针，两旁放上盛满水的水槽，午间太阳当顶时，众人穿行于棚下相互用松枝蘸水洒身，表示对李良的怀念和对新年的祝福。这项活动延续至今，成为当地傣族人民辞旧迎新、祝福吉祥的节日——泼水节。

当地傣族人泼水节历时三日。第一天，划龙舟、放高升、文艺表演；第二天泼水；第三天，男女青年在一块进行丢包和物资交流。泼水节一般在风光旖旎的江畔举行。当晨曦映红“黎明之城”的时候，各族群众便穿着盛装，从四面八方汇聚到这里。一声号令，一支支高升腾空而起，直穿云霄，一艘艘龙舟箭一般，直冲对岸。此时，千万只金筚一起吹奏，芒锣、象脚鼓一齐敲响，江两岸顿时变成欢乐的海洋。当泼水刚开始时，彬彬有礼的傣家姑娘一边说着祝福的话语，一边用竹叶、树枝蘸着盆里的水向对方洒过去。“水花放，傣家狂”，到了高潮，人们用铜钵、脸盆，甚至水桶盛水，在大街小巷，嬉戏追逐，只觉得，迎面的水，背后的水，尽情地泼来，

一个个从头到脚全身湿透，但人们兴高采烈，到处充满欢声笑语。一段水的洗礼过后，人们便围成圆圈，在芒锣和象脚鼓的伴奏下，不分民族，不分年龄，不分职业，翩翩起舞。激动时，人们还爆发出“水、水、水”的欢呼声。有的男子边跳边饮酒，如醉如痴，通宵达旦。

新中国成立后，久负盛名的古老泼水节，重新焕发出了生机。1984 年 4 月德宏州第八届人民代表大会第一次会议通过，决定每年清明节后第七天为德宏州傣族泼水节的法定节日。改革开放的东风，促进了人们思想观念的转变和更新，泼水节这个民族传统节日，从形式到内容，都进行了许多变革和充实。一年一度的泼水佳节，各个民族聚集在一起共同欢度，并成为了国内外和边疆各族人民广泛交流经济文化、信息技术和思想感情，增进民族团结，开展多种形式的横向联合的桥梁和纽带，从物质文化上把各民族更加紧密地联系在一起，不断地巩固和发展平等团结、友爱互助、共同繁荣的社会主义民族关系。

德昂族泼水节

德昂族泼水节与傣族的泼水节又相

似又不同，德昂族的泼水节，时间在清明节后的第七天，除了泼水祝福和跳象脚鼓舞等节目与傣族泼水节一致外，德昂族泼水节最具特色的习俗是为长辈洗手洗脚。

德昂族泼水节习俗来源于一个古老的传说：相传很久以前，一位寡妇，省吃俭用，辛辛苦苦把儿子抚育成人时，眼睛都已经熬瞎了。儿子见妈妈做活不如以前，非常不满，经常骂她。有一年清明节后的第七天，忤逆的儿子上山干活，看见一只羽毛刚丰满的小乌鸦，来回找虫子喂一只又老又瘦的乌鸦，儿子有所感悟，他诅骂自己不如“含食报娘恩”的小乌鸦，决心要好好服侍妈妈。就在这时，又病又饿的妈妈给儿子送饭来，半路上一阵头昏跌倒了。凉风把她吹醒时，她想到儿子一定饿极了，急忙挣扎着往山上爬。爬着爬着，妈妈看见儿子从山上急匆匆跑下来，她怕来迟了被儿子痛骂，心一横便撞死在路旁的大树上。谁知儿子是来向妈妈认错赔礼的，见妈妈被他吓死了，痛悔莫及，哭得死去活来。儿子含泪把妈妈埋葬后，砍一棵大树，用树干雕刻成妈妈的像供在家里。每年清明节的第七天，也就是母亲

去世的日子，儿子便上山采来花枝，蘸着清泉水洗木像。以后，就演变成为一种习俗。

临近节日，德昂族人忙着制新衣，做米粑，制好水龙、水桶等泼水工具。老年信徒们齐集佛寺，搭建泼水节时为释迦牟尼雕像洗尘的小屋、架好水龙。水龙是由一根粗木头雕凿而成，长约四五米，彩绘一新，上有槽口。泼水时，姑娘提桶端盆，把吉祥之水倒入槽中，流向小屋的佛像，为佛洗尘。然后，由德高望重的长者手持鲜花，蘸水轻轻地洒向周围的人群，向大家祝福，祝贺新年的开始。这时，人们开始兴奋起来，纷纷互相祝贺新年，年轻人将水桶高举头顶，将水滴洒在老年人的手上，祝愿他们生活快乐、健康长寿。老人们则伸出双手，将水捧在手中，口念祝词，为年轻人道喜、祝福。这种仪式之后，人们便以象脚鼓为前导，排成长队，拥向泉边、河畔，唱歌、跳舞，互相追逐、泼水。这天，德昂族还要行一个晚辈为长辈洗手洗脚的仪式。届时，每家的晚辈要准备一盆热水，端来放在堂屋中央，把家里的父母等长辈请出来坐在堂上，向他们合掌叩头，然后陈述自己这一年

来对长辈不够尊敬的地方，恳请他们原谅晚辈一年来不孝顺的地方。长辈们也要检讨一年来在为晚辈树立榜样方面做得不足的地方，希望晚辈谅解。然后，晚辈为长辈洗手洗脚，并给长辈献上茶叶和泼水粑粑，祝长辈长命百岁。如果父母去世，兄长、姐姐和嫂嫂、姐夫就成为洗手洗脚的对象。同时人们还互祝来年在和睦、勤劳的气氛中度过。德昂族以尊老爱幼、团结和睦为美德，相互间交谈言语和善，态度诚恳，不打架不骂人。

泼水节既是德昂族人民欢度新年的典礼又是男女青年谈情说爱、寻找心上人的好日子。德昂族流行一种赠竹篮子习俗，清明节快到时，小伙子砍来最好的竹子编制竹篮。泼水节前三天，乘夜深人静串姑娘时，将精心编好、装有二至四个竹筒的篮子分别送给自己所中意的姑娘，最漂亮的那只要送给自己最喜爱的姑娘，以此表达自己的爱意，试探对方的反应。因此，这时每个姑娘往往都能收到好几个竹篮，然而姑娘究竟钟情于谁呢？这就要看泼水节那天姑娘背的是谁送她的那只竹篮了。姑娘若把谁送的竹篮背在身上，则表明她已接受了

对方的爱情。节日的前一天，姑娘们要到山上采来野花。节日的当天，姑娘们用竹筒到山中背回最清的山泉水，在水面上覆盖绿茵茵的树叶和淡黄色的锥栗花，三三两两邀约着来到寨口，路上碰到来客，就拿花枝蘸着山泉水，往客人的前心后心轻轻淋洒一些，表示最美好的祝福。

除了信奉万物有灵的原始宗教外，德昂族笃信佛教，寨中最好的一幢建筑物是供着佛像的奘房。在神圣之地——奘房前，妇女们每人带来一个背篓，把自己剪制的剪纸画用一根根小竹棍撑裱起来，一一插在背篓上，并在背篓盖上精心摆放一些泼水粑粑和小食品。她们静静蹲守在奘房前，嚼着槟榔，等吉时一到，就把自己的心意“赕”给佛。成年男子组成队伍，怀抱大大小小的金佛像、玉佛像、木雕佛像，敲着锣打着鼓，簇拥着佛像游寨，之后就把佛像请到一个松柏和鲜花装饰的亭子中安放。亭子是新搭成的，亭内有鲜花和盛着清水的容器。亭旁有一个高高架起的木雕彩绘巨龙，巨龙长长的身子是盛有清水的槽，龙身上靠近亭子的地方接一个分槽，龙身中的清水流进分槽，槽又伸进亭子，

清水慢慢流下，不断浇洒在安放着的佛像身上，这就是“浴佛”仪式。传说在佛降生的时候，有龙喷出香雨淋浴佛的身体，所以佛的信徒要用隆重的“浴佛”仪式赕佛。

节日的早上，喜庆的气氛挂在山寨人的身上，小伙子身着黑色蓝滚边侧襟短衣，点缀红红的大绒扣，大披肩领挂着串串毛绒绒的红球像团团热情的焰火；姑娘们的银项链、四方银排大纽扣，佩带在缀着彩色绒球的紧身短衣上，阳光下一闪一闪，十分灿烂。人们围在奘房边喷水的彩龙周围，姑娘们依次登上高高屹立在彩龙旁的木架上，拿出背着的竹篮里的竹筒，把清水倒进龙身。彩龙喷珠吐玉，激动的人们手舞足蹈，象脚鼓越敲越响。这一天，姑娘们人人都背上了一个精致美观的竹篮，但究竟是哪个小伙子的呢？这下可忙坏了小伙子们，他们睁圆双眼，紧盯着姑娘们身上的竹篮，仔细辨认着心上人所背的是否是自己送给她的那只竹篮。对对情人相遇后，姑娘就用花束在竹筒里蘸上水，轻轻地洒在小伙子肩上、身上，小伙子也向姑娘泼水示爱，男女双方尽情地泼水嬉戏，以表达自己激动、喜悦的心情。

在寨中平地，小伙子敲着象脚鼓、锣，人们围成一个大圆圈，和着鼓点锣声，跳起“嘎光”舞。舞队秩序井然，舞蹈中女人笑不露齿，男子神情庄重，重复的动作做了一遍又一遍，同样的步伐绕了一圈又一圈，仍然十分认真专注。他们在舞蹈中追忆祖先的迁徙路线，陶醉在一种不可言表的境地中。偶尔，敲象脚鼓的领队者会发出“呜……呜……呜”几声深沉的呐喊，那声音、那感觉，使人就像听到久旱之后的惊雷，心为之一振。德昂族人数不多，在不断迁徙的过程中，祖先们为了生存，跋涉中要同野兽拼搏，还要抵御和躲避外来敌人的侵犯骚扰。与高山做伴，同大树为伍，养成了他们像山一样坚强，像树一样不屈的性格。这种性格在他们跳着古风古韵的集体舞蹈的时候，似乎得到了更加完美的体现。

节日的晚餐吃团结饭。全寨人聚在一起，远方来客也被邀同聚。几个人一桌，几碗几碟，一律平等。端上的都是山中特产野芫荽、野薄荷、野芹菜、野山椒……喝的是德昂族自酿的酒，大碗互敬，人人都喝上几口。但有一点，酒量不胜者自己斟酌。德昂族从不酗酒，

如果谁在酒席上醉态百出，定会令人不齿，严重的要罚其为全寨人“洗寨子”。晚上，年轻人的“嘎光”开始，这时候跳的已经不是白天那种表情庄重、古韵十足的集体舞蹈，自娱自乐的成分更多了一些。而此时，在彻夜不熄的火塘边，民间老歌手亮开嗓子，唱起他们那几天几夜也唱不完的古歌，兴趣不减的人围坐在火塘边，跟随着那雄浑的歌声，想像着自己祖先的创业年代。

阿昌族泼水节

阿昌族的泼水节跟傣族的泼水节日期相同，也是从清明节后的第七天开始，但过法有所不同，颇多本民族的特色。

每年清明节后的第七天，是阿昌族泼水节的开端。这天上午，阿昌族男女老幼穿上节日的盛装，采下几朵鲜花，女的插在头上，男的别在胸前，花枝招展过节日。下午四时左右，全寨的中青年男子汇集在佛寺前，前面两面龙凤旗开路，一人舞着户撒刀，后面几个人跳着象脚鼓舞，率领众人浩浩荡荡，一路鸣枪，向山里进发。上山后，在锥栗树前鸣响鞭炮、跪拜，然后采锥栗树花，采杜鹃花。采花毕，人人手拿鲜花，兴

高采烈，挥舞花枝，纵情歌舞。欢呼声震天动地，跳够了阿昌族的民间舞蹈，又一路敲着象脚鼓转回村寨。村里的妇女早做好了苏子粑粑，当听到采花队伍鸣铜炮枪报信时，立刻挑选十来个姑娘端着苏子粑粑到村外迎接。采花的男子向姑娘献上一束花，姑娘把一盆盆的苏子粑粑送过去，请采花人吃。吃完后一同欢歌纵舞进入村寨。老人们早在佛寺前立起竹竿，大伙把采来的花一圈一圈地扎在竿上做成花塔；有的村则做成竹轿子样，插上花谓之花轿。这时已是夜里十点钟左右，人们不但不散，反而围着花塔、花轿载歌载舞到深夜。

第二天、第三天，开始"浇花水"。男子敲响象脚鼓、芦锣、钹镲，扛着四色彩旗在前面开路；姑娘在后排成一长串，到河里挑清水泼花塔、花轿；并把清水倒进竹龙喷射花轿里供着的佛。第三天青年男女敲着象脚鼓到井边互相泼水祝福。阿昌族人泼水非常文明，讲礼貌。泼水前，男唱："今天浇花水！"女同意就唱："浇给点！"男唱："你的衣服花花绿绿像鲜花，怕浇脏了！"女答："你一浇，我的烂衣服成了好衣服！"共同协商好后，男的先在女的肩上或后衣

领上浇一点清水，女的照样浇一点还礼。场面热烈，但从不勉强，更不追着人浇，随心所欲的乱泼。在这之前，全村的老大妈排在佛寺前，姑娘挨个把清水浇泼在老大妈伸出的右手上，以示祝福。青年男女互相泼过水，接着就相邀到山坡上对歌。男女出口成章，天上人间，花鸟虫鱼，是他们优美歌词的主要内容。如《十二属扮花名》男："二月里来什么开？花中绣出什么来？什么得吃碎米子，天亮寅时报更来?"女"十月里来茶花开，花中绣出酉鸡来。小鸡得吃碎米子，天亮寅时报更来。"……大家你一句我一句，一起对到夕阳西下才回家。若是小伙子看中哪个姑娘，到了深夜十二点左右，小伙子又到姑娘家门口吹响优美动听的葫芦箫，姑娘若对小伙子也有好感，就把门打开，小伙子进屋坐在火塘的上方，跟心爱的姑娘对起歌来。男："草地相连水相交，今晚相逢非陌生。"女："郎是细雨从天降，妹是清风就地生。"男："火烧糍粑先熟皮，先熟皮面后熟心。"女："稻草烧火没有炭，大竹做梁没有心。"男："青蛙落在绿叶上，绿上加绿亲（青）上亲。"男："结交要学长流水，莫学露珠一早晨。"女："你

我如同板栗树，风吹雨打不动根。”在深沉的黑夜里，虽然只有真心相爱的两个人，却始终不坐拢到一块，隔着火塘对歌到天亮。

第四天晚上，一个村的小伙子们相约到另一个村串寨。他们刚进这个村，就被这个村汇集在一起的姑娘们请到一姑娘家去先休息。姑娘们则到另一姑娘家去合计，按一个小伙子吃一只鸡计算，照着来的小伙子的人数，一个杀一只鸡，宰杀足够数量的鸡。然后，煎、炒、煮、炖……做成八样菜，以她们高超的烹调技术，引起小伙子们的爱慕。到了夜里两点，全部用鸡做成的八大碗菜摆上了竹圆桌，每个竹凳子前的桌上，一个碗装一个鸡头，一个碗盛满米酒，一双筷子，一人一套摆上圆桌，姑娘才去请小伙子进餐：“来串的小伙子啊，我们做了点饭菜，请去尝一尝。”小伙子原本是去“串”的，一来就请去睡觉，岂能睡得着！躺在床上睁着眼睛，竖着耳朵，静候发落！这下可好了，但又不敢冒失，于是装着不好意思不开腔，姑娘们见没动静，再请一遍，小伙子们才齐声说：“我们厚脸皮去吃吧”大家起来跟着姑娘们走。入席后，互相说些客套话，又是

男一句，女一句边吃边对歌到天亮。经这样一番接触交往，有情人缔结良缘，歌声于是更为缠绵。男：“岔河分水先离别，转过河湾又相逢。”姑娘接唱：“竹筒有酒莫关盖，双手再敬郎有情。”男不舍：“一夜难说终身话，只恨金鸡叫天明。”姑娘安慰：“鸡叫人散心不散，你我分身不分心！”小伙子要回村了，临走前，把事先凑好的鸡钱藏在墙缝里或是压在碗下，留给姑娘们去找。然后，各人拿着自己碗里的鸡头告别姑娘。他们通过这一活动，播下了爱情的种子。

四月八浴佛节

农历四月八日，是佛祖释迦牟尼的诞辰纪念日，佛寺于这天举行供佛诵经纪念活动，并以各种香料浸水灌洗佛降生像，故称“浴佛节”，亦称“佛诞节”。浴佛节是从佛国古印度传来的，随着在中国的流行，逐渐演变成全民性的节令风俗。浴佛节源自佛祖降世传说。在敦煌石室遗书中有一百多个写本是有关佛诞的，都讲述着同一个故事，而正是这个故事造成了四月八香汤浴佛风俗的产生。据敦煌变文《太子成道经一卷》载，远在三千多年前，印度北方迦昆罗国国

王净饭王和王后摩耶夫子深受臣民爱戴，惟一遗憾的是他们没有生育儿女。国王和王后去祀神祈子，过了不久，王后果然怀孕了。怀孕十月便要分娩，王后去后园观看无忧树，手攀树枝，这时，佛祖从王后的右肋下诞生了。佛祖诞生下地，就不需别人搀扶，只见他东西南北各走七步，莲花捧着他的双脚，他一手指天，一手指地，口中说："天上天下，惟我独尊。"兆示他长大后必舍身出家，实现普度众生的志愿。佛祖步步生莲花，惊动了四方，天空中有飞天为他散花奏乐，并有九条龙吐水为他沐浴洁身。佛教《因果经》则记佛祖降生之时，"难陀龙王于虚空中吐清净水，一温一凉，灌太子身。"《修行本起经》亦云："龙王兄弟左雨温水，右雨冷水，释、梵天衣裹菩萨身也。"其实，出世后沐浴洁身本为古印度人的一种礼仪，犹如中国的洗婴仪式一样，被佛教徒编入经书便传为神话。佛祖降生的这天是四月八日，九龙吐水（或二龙吐水）为他沐浴洁身是其生育特征。故而，以后每逢四月八就要给佛祖泼水浴身，相因成俗，代代相传。这就是浴佛节的来历。

早期印度的浴佛并不仅仅限于四月

八佛祖诞日，而是经常举行浴佛仪式。《僧史略》载："浴佛者，唐义净三藏躬游西域，见印度每日禺中，维那鸣钟，寺庭取铜石等像，于盘内磨香或泥，灌水以氈揩之，冀求胜利焉。问：'浴佛表何?'通曰：'象佛生时龙喷香雨，浴佛身也。'然彼日日灌洗，则非生日之意，疑五竺多热，僧既频浴，佛亦勤口灌耳。"此记载称义净赴印求法所见寺院浴佛。义净（公元635—713年）是唐代晚于玄奘赴印求法的高僧，名声之大，堪与玄奘并列。他求法归来，著有《南海寄归内法传》，书中卷四《灌沐尊仪章》记述了印度佛徒浴佛仪式，"西国诸寺，灌沐尊仪，每于禺中之时，授事便鸣楗椎，寺庭张施宝盖，殿侧罗列香瓶。取金、银、铜、石之像，置以铜、金、木、石盘内，令诸妓女奏其音乐，涂以磨香，灌以香水，以净白氈而揩拭之，然后安置殿中，布诸花彩。此乃寺众之仪。"这番印度佛徒浴佛的准备工作很是复杂。义净并对佛像作有描述：像无论大小，须细灰砖末揩拭光明，清水灌之，澄华若镜。对大佛像，佛徒们在月中、月末共同洗浴；而小佛像，则随己所能随时洗浴，是经常浴佛，并不限于一年中特

定的一天。浴佛时，举以两指蘸水沥自佛像顶上，这浴佛之水称为“吉祥之水”。佛徒们洗浴的佛像，一般为佛祖诞生像，但亦有其他形式佛像，诞生像多为数寸高的童子形立像，右手指天，左手指地，以示“天上天下，惟我独尊”。

印度的习惯是尚右，故而右手指天，但在东土中国却改为左手指天，所谓因地制宜。佛像有金、银、铜、石之像等不同质地。浴佛时，寺院焚香张彩，诵经礼佛，高僧模仿龙吐香雨浴佛，用香水为佛像灌顶沐浴，同时唱念《浴佛偈》：

今日灌沐诸如来，净智功德庄严聚。

五浊众生令离垢，愿证如来净法身。

东汉佛教东传输入中国，东汉末年已有浴佛活动，《后汉书·陶谦传》载陶谦的部下笮融曾“大起浮屠寺，上累金盘，下为重楼，又堂阁周回，可容三千许人。作黄金涂像，衣以锦彩，每浴佛，辄多设饮饰，布席于路，具有就食及观者万余人。”如此规模巨大的浴佛活动，恐怕不属经常举行的浴佛仪式，应该是在佛祖诞日进行的。《邺中记》载后赵石虎曾命巧匠制作一巨大佛像，以檀木车载，旁作九龙吐水洗佛。北魏杨衒之《洛阳

伽蓝记》中亦有佛寺举行浴佛仪式的描述。唐人韩谔《岁华纪丽》引南朝梁人宗懔《荆楚岁时记》佚文，于四月八日云："诸寺各设斋，以五色香汤浴佛，共作龙华会。"由此可见，南朝时浴佛节已成定俗，并根据中国习俗有所演变，即九龙吐水浴佛变为五色香汤浴佛，这是中国上古五色崇拜的佛教化，梁代僧人慧皎《高僧传》解释五色香汤云："四月八日浴佛，以都梁香为青色水，郁金香为赤色水，丘隆香为白色水，附子香为黄色水，安息香为黑色水，以灌佛顶。"中国佛教徒吸取了传统的五色吉祥观，创造出来一个五色香汤浴佛的习俗。

唐代以后，四月八浴佛节在民间盛行不衰，各个朝代演变出各种不同的形态，成为具有汉地本土特色的节令风俗。两宋的四月八浴佛节，带有浓郁的中国节令文化的特点，浴佛节盛况空前，热闹非凡，并有时兴的新花样。宋人金盈之《醉翁谈录》卷四对北宋京师汴梁城的浴佛节作了详细的描述：

浴佛之日，僧尼道流云集相国寺，是会独甚。常年平明，合都士庶妇女骈集，四方挈老扶幼交观者莫不蔬素。众僧环列既定，乃出金盘，广四尺余，置于佛殿

前，仍以漫天紫幙覆之于上，其紫幙皆销金为龙凤花木之形。又置小方座，前陈经案，次设香盘，四隅立金频伽，蹬道栏槛，无不悉具，盛陈锦绣襜褥，精巧奇绝，冠于一时。良久，吹螺击鼓，灯烛相映，罗列香花，迎拥一佛子，外饰以金，一手指天，一手指地，其中不知何物为之，唯高二尺许，置于金盘中。众僧举扬佛事，其声振地；士女瞻敬，以祈恩福。或见佛子于金盘中周行七步，观者愕然。今之傀儡者，盖得其遗志。既而揭去紫幙，则见九龙饰以金宝，间以五彩，从高噀水，水入盘中，香气袭人。须臾，盘盈水止。大德僧以次举长柄金杓，挹水灌浴佛子。浴佛既毕，观者并求浴佛水饮漱也。

从这段记载可以看出，当年东京大相国寺的浴佛节是何等隆重排场，在佛寺各种活动中已经不仅仅是佛徒们的节日，更是市民百姓的盛大节日。北宋的能工巧匠发明了时兴花样，制作出一种机器佛像，可以自动行走，九龙亦能自动喷水浴佛，盘中水满后又自动停止喷水，确实奇巧得令观者愕然。人们为了祈求恩福，还纷纷乞求浴佛水饮漱。另据宋人孟元老《东京梦华录》卷八载，

为了满足善男信女的渴求，各寺院还专门煎香药糖水供应："四月八日，佛生日，十大禅院各有浴佛斋会，煎香药糖水相遗，名曰浴佛水。"南朝时的五色香汤变为北宋的香药糖水，已从浴用变为饮用了，寺院大概可以收取饮料费而大发其财。南宋时的浴佛节又变化出卖糖水、放生会的新花样。宋人周密《武林旧事》卷三对此有记载：

四月八日为佛诞日，诸寺院各有浴佛会，僧尼辈竞以小盆贮铜像，浸以糖水，覆以花棚，铙钹交迎，遍往邸第富室，以小杓浇灌，以求施利。是日，西湖作放生会，舟楫甚盛，略如春时小舟，竞买龟鱼螺蚌放生。

僧尼抬着浸以糖水的铜像，敲锣沿街卖糖水，士民竞买龟鱼螺蚌乘舟在西湖放生，这是南宋京师临安浴佛节最明显的特点，不仅盛行于民间，连朝廷官吏也将其公事化了。清人史梦兰《全史宫词》"大节刚逢浴佛天，德生堂外放生还"即咏此事。宋人西湖老人《繁胜录》、吴自牧《梦粱录》均有记载。这种风俗一直流传至后世。

明清两代浴佛节大为兴盛，除了盛行放生习俗外，又变出食结缘豆的新花

样。念佛时以豆计算念了多少声佛，到了佛诞日，把积累起来的豆炒熟，到路上施舍给人吃。这是明代民间食结缘豆的风俗。清代此俗大为流行，清人查嗣瑮《查浦辑闻》云："四月八日，都人煮豆，任人掬取之，谓之结缘。"不仅民间流行，寺庙中亦盛行起来，清人张远《隩志》云："京师僧俗念佛号者，辄以豆识其数，至四月八日，佛诞之辰，煮豆，微撒以盐，邀人于路，请食之，以为结缘。"《余墨偶谈》亦云："京都浴佛日，内城庙宇及满洲宅第，多煮杂色豆，微洒盐豉，以豆箩列于户外，往来人撮食之，名结缘豆。"和尚们煮豆请人吃，以与香客、行人结缘。

明清两代浴佛节还流行食乌饭习俗。明人孙国敉《燕都游览志》云："四月八日，梵寺食乌饭。"此俗元代就有。明人李时珍《本草纲目·谷部》亦记佛家四月八日食乌饭习俗。《吴县志》云："僧家以乌叶染米作黑饭赠人"，故俗称乌米饭。清人袁景澜《吴郡岁华纪丽》卷四云：

浴佛日，市肆采杨桐叶及细冬青，染饭作青色，名青精饭，或作糕式售卖。僧寺以乌叶染米，或取南天烛叶煮汁渍

米，造黑饭，以馈檀越，编户以之供佛，名阿弥饭，亦名乌米饭。

这种习俗大概类似于结缘豆习俗的赠馈活动。

清代浴佛节，从袁景澜《吴郡岁华纪丽》卷四“浴佛”记述可见一斑：

四月八日为释迦生辰，各寺院建龙华会，香花供养，以小盆坐铜佛，浸以香水，复以花亭铙鼓遍行闾里，迎往富家，以小杓浇佛，提唱诵偈，男女布舍钱财，居入持斋礼忏，名曰浴佛。

这基本上沿袭宋代浴佛节习俗，正如清代大慧禅师《浴佛上堂诗》所称：

今朝正是四月八，净饭王宫生悉达，

吐水九龙天外来，捧足七莲灌佛顶。

［General Information］
书名＝兰汤沐芳：中国沐浴风俗
作者＝殷伟著
页数＝225
石头